

Ofengemüse mit Sösseli

Zubereitung: ca. 50 Minuten
Backen: ca. 40 Minuten

Für 5 Kinder und 1 erwachsene Person.
Die Mengenangaben in Klammern sind für 10 Kinder und 2 erwachsene Personen.

Küchenutensilien

Backblech, evtl. Backpapier

Zutaten

Ofengemüse:
600–800 g (1,2–1,6 kg) gemischtes Gemüse, z. B. Zucchini, Rüebl, Kohlrabi, Peperoni, Broccoli oder Romanesco, gerüstet, in mundgerechten Stücken
750 g (1,5 kg) festkochende Kartoffeln, nach Belieben geschält, in Spalten
2–3 EL (4–6 EL) Bratcrème oder Rapsöl
Salz

Rüebl-Curry-Sauce:
200 g (400 g) Rüebl, geschält, in Stücken
ca. 0,5 dl (1 dl) Gemüsebouillon
Salz, Pfeffer
wenig Bio-Orange, abgeriebene Schale und Saft nach Bedarf
2 EL (4 EL) Jogurt nature
wenig mildes Curry-Pulver
Salz, Pfeffer

Kräuter-Quark-Sauce:
200 g (400 g) Quark
3–4 EL (6–8 EL) gemischte Kräuter, z. B. Petersilie, Basilikum und Schnittlauch, fein gehackt
Salz, Pfeffer, Paprika

Apfel-Crème fraîche:
180 g (360 g) Crème fraîche
1 (2) kleine(r) Apfel, fein gerieben
einigen Tropfen Zitronensaft
1 TL Honig
Apfelspalten zum Garnieren



Zubereitung

1. Ofengemüse: Gemüse und Kartoffeln mit Bratcrème und Salz mischen, auf das/die Blech/e verteilen. In der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens 35–40 Minuten backen.
2. Rüebl-Curry-Sauce: Rüebl zuge deckt in der Bouillon weichkochen, mit den restlichen Zutaten fein pürieren, würzen.
3. Kräuter-Quark: Alle Zutaten verrühren, würzen.
4. Apfel-Crème fraîche: Alle Zutaten verrühren.
5. Gemüse und Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, mit den Saucen servieren.



Tipp

Nach Belieben pro Person 1–2 Chipollata mit aufs Blech legen und mitbacken. Das Rezept eignet sich hervorragend, um Rüeblreste vom Vortag zu verwerten. Die bereits gekochten Rüebl einfach mit den restlichen Saucen-Zutaten pürieren.