



Rezepte zum «ausgewogenen Teller»

Ofenkartoffeln mit Kräuterquark und Gemüsechili



Foto: Carol Truffer

Nährwertangaben pro Portion

Energie	460 kcal
Eiweiss	21 g
Kohlenhydrate	60 g
Nahrungsfasern	15 g
Fett	11 g

In % der Gesamtenergie

19%
52%
7%
22%





Rezepte zum «ausgewogenen Teller»

Ofenkartoffeln mit Kräuterquark und Gemüsechili

Für 4 Portionen | Zubereitung ca. 60 Minuten

Zutaten

Ofenkartoffeln:

1 kg Kartoffeln
2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin
2 EL Olivenöl
Salz

Kräuterquark:

250 g Magerquark
½ Bund saisonale Kräuter (alternativ können auch getrocknete Kräuter verwendet werden)
1 Knoblauchzehe
Saft einer halben Zitrone
Salz und Pfeffer

Gemüsechili:

1 EL Rapsöl
1 Zwiebel, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, gepresst
400 g Kidney-Bohnen gekocht, abgespült, abgetropft
250 g Auberginen, in Würfel geschnitten
300 g Tomaten, in Würfel geschnitten
200 g Peperoni, in Würfel geschnitten
1 roter Chili, entkernt, in feinen Streifen
½ Bund Koriander
1 dl Gemüsebouillon

Zubereitung Ofenkartoffeln

1. Ofen auf 180°C vorheizen
2. Kartoffeln gut waschen und vierteln. Auf einem Blech verteilen, mit Öl pinseln und mit Kräutern und Salz würzen.
3. ca. 40min backen

Zubereitung Kräuterquark

1. Kräuter fein hacken, mit Quark und Zitronensaft verrühren.
2. Knoblauch schälen, pressen und dazu geben.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitung Gemüsechili

1. Rapsöl in einer Bratpfanne erhitzen, Zwiebeln anbraten und Knoblauch, Bohnen, Auberginen, Tomaten, Peperoni und Chili begeben, ca. 5 Min. andünsten, dann Hitze reduzieren.
2. Bouillon und Koriander dazugeben, würzen, zugedeckt ca. 20 Min. köcheln.

Mit finanzieller Unterstützung des
Bundesamts für Lebensmittelsicherheit
und Veterinärwesen (BLV).