



Ausgewogene vegetarische Rezepte

## Ofenkartoffeln mit Kräuterquark und Gemüsechili



Foto: Carol Truffer



### Nährwertangaben pro Portion

|                |          |     |
|----------------|----------|-----|
| Energie        | 460 kcal |     |
| Eiweiss        | 21 g     | 19% |
| Kohlenhydrate  | 60 g     | 52% |
| Nahrungsfasern | 15 g     | 7%  |
| Fett           | 11 g     | 22% |

### In % der Gesamtenergie



Ausgewogene vegetarische Rezepte

# 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, abgspült, 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).