



GERÖSTETES OFENGEMÜSE AUF BÄRLAUCHDIP

Für 2 Personen

Zubereiten: ca. 30 Minuten

Für das Ofengemüse

400 g Kartoffeln

1 Zwiebel

300 g Rüebli und/ oder
Randen

1 ½ EL Öl

½ TL Salz

Topping

20 g Sonnenblumenkerne

½ TL Sojasauce

Für den Dip

1 Bund Bärlauch (ca. 30g)

180 g Naturjoghurt z.Bsp. Soja

⅓ TL Salz

Vorbereiten: Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen. Kartoffeln in etwa 0.5 cm dicke Spalten schneiden, den Randen schälen und in 0.5cm dicke Stifte schneiden.

Die Zwiebel ebenfalls schälen und achteln. In eine Schüssel geben und mit Öl und Salz marinieren.

Bei 180°C Umluft für 30 Minuten im Ofen backen, bis die Kartoffeln eine leicht braune Färbung annehmen.

Bärlauch Dip: Derweilen für den Dip den Bärlauch fein hacken, mit dem Naturjoghurt vermischen und nach Geschmack salzen.

Fertigstellen: Die Sonnenblumenkerne ohne Öl in einer Bratpfanne rösten, bis sie zu duften beginnen. Mit Sojasauce ablöschen, unterrühren und sofort von der Hitze nehmen.

Zum Anrichten den Bärlauchdip auf den Tellern verteilen, mit Ofengemüse belegen und mit den Sonnenblumenkernen bestreuen.

Viele weitere gluschtige Rezepte gibt's unter:
www.mahlerundco.ch/rezepte

