



BACKOFEN GEMÜSE MIT SALZJOGHURT

4 Portionen ♥ p.P. 330 kcal ♥ 23,9 g KH ♥ 16,9 g F ♥ 13,6g EW ♥ ED 0,5

- 2 kg geputztes Gemüse, z.B. Paprika, Zucchini, Aubergine, Champignons, Zwiebeln, Möhren, Cherrytomaten
- 1 Packung frische italienische Kräuter (Salbei, Thymian, Oregano, Rosmarin)
- 6 EL Olivenöl
- 3 EL getrocknete italienische Kräuter oder Pizzagewürz
- etwas Salz und Pfeffer
- 500 g Naturjoghurt 1,5%
- 1 geh. TL Salz
- nach Geschmack Knoblauch

- 1** geputztes Gemüse in grobe Stücke schneiden (Zwiebeln halbieren oder vierteln, Zucchini in dicke Scheiben schneiden, Möhren der Länge nach halbieren, Champignons halbieren, ...)
- 2** Kräuter waschen, putzen, in kleine Zweige (Rosmarin, Thymian, Oregano) bzw. einzelne Blätter zerteilen (Salbei).
- 3** Gemüse und Kräuter in einen großen Gefrierbeutel geben, Öl, Gewürze, Salz und Pfeffer dazu geben. Alles gut miteinander vermischen und gleichmäßig auf einem Backblech verteilen.
- 4** Bei 200°C etwa 30 Minuten backen (je nach Größe der Stücke i.d.R. zwischen 25 und 45 Minuten).
- 5** Joghurt mit Salz verrühren. Ggf. mit frischem Knoblauch abschmecken.

