

## Ofengemüse mit Kartoffeln und Ajvar-Dip (4 Portionen)

pro Portion: ca. 11 g Eiweiß, ca. 430 kcal



### ZUTATEN:

Menge	Zutaten	EW g	kcal
800 g	kleine Kartoffeln	13,44	560
1	gelbe Paprika	1,86	50
1	rote Paprika	1,62	43
2	kleine Zucchini	4,74	63
1	Gemüsezwiebel, ca. 200 g	2	56
200 g	kleine Champignons	6,21	46
1	Knoblauchzehe	0,19	4
5 Zweige	Rosmarin (o. Kräuter d. Provence)	0,4	11
2-3 EL	Olivenöl	0	358
	Meersalz, Pfeffer	0	0
200 g	Doppelrahm-Frischkäse	10,8	452
1	geh. Knoblauchzehe	0,19	4
3 EL	Ajvar, mild	1,44	74
1/2 Bund	Schnittlauch	0,2	2
	Pfeffer, Salz		
<b>Gesamt</b>		<b>43,09</b>	<b>1723</b>

- Gemüse, Kräuter und den Knoblauch in einer Schüssel mit ca. 2 EL Olivenöl und Salz und Pfeffer mischen und marinieren.
- Die Kartoffeln auf einem mit Olivenöl bepinselten Blech verteilen, mit Meersalz betreuen und mit etwas Olivenöl beträufeln; bei 200 ° ca. 15-20 min. im Backofen garen.
- Die Gemüsemischung gleichmäßig auf den Kartoffeln verteilen und nochmals ca. 20 min. im Ofen garen.
- Frischkäse, Knoblauch, Ajvar, Schnittlauch, Pfeffer, Salz gut miteinander vermengen und pikant abschmecken.

Schmeckt "solo" sehr gut, kann aber auch zu gegrilltem Fleisch, Hacksteaks oder Schweinefilet gereicht werden.