

## SPORT & ERNÄHRUNG

# OFENGEMÜSE MIT KRÄUTERQUARK 1/2



## FOOD FACTS

*Oft sind die einfachen Dinge im Leben auch die besten – das gilt auch beim Kochen. Ofengemüse ist nicht nur leicht und schnell zuzubereiten, sondern auch gesund. Warum Du Dir außerdem das Rezept nicht entgehen lassen solltest, erfährst Du hier:*

- ◆ Süßkartoffeln können bei Stress helfen: Sie sind reich an Kalium und füllen deshalb den Kalium-Speicher wieder auf, der sich unter Stress schnell leert. Die sekundären Pflanzestoffe in Süßkartoffeln wirken darüber hinaus anti-entzündlich.
- ◆ Mit fast 80 Prozent ungesättigten Fettsäuren hat Olivenöl nachweislich sowohl auf den Cholesterinspiegel als auch auf den Blutdruck eine günstige Wirkung. Olivenöl ist cholesterinfrei und somit perfekt, um Herz-Kreislauf-Krankheiten vorzubeugen.
- ◆ Magerquark hat wenige Kalorien und liefert gleichzeitig besonders viele hochwertige Proteine, die den Aufbau und den Erhalt von Muskelmasse fördern. Ein weiterer Pluspunkt: Mit rund 92 Milligramm Calcium je 100 Gramm ist Magerquark ein richtiges Superfood. Durch den hohen Gehalt an Eiweiß macht er lange satt, ohne Magen und Darm zu belasten. So ist er auch für den empfindlichen Magen leicht bekömmlich.

## SPORT & ERNÄHRUNG

# OFENGEMÜSE MIT KRÄUTERQUARK 2/2



## Allgemein

**30 – 60 Minuten** Zubereitungszeit  
**425 kcal** pro Portion

## Zutaten für 2 Portionen

2	Süßkartoffeln
4	Schalotten
5	Karotten
1	Rote Beete
250 g	Magerquark
2 – 3 EL	Mineralwasser
1 Bund	frischer Schnittlauch
1	Knoblauchzehe
3 EL	Olivenöl
1 TL	Rosmarin
1 TL	Oregano
1 TL	Thymian
1 TL	Paprikapulver
	Salz
	Pfeffer

## *Das Rezept – Schritt für Schritt nachkochen*

- 1** Backofen auf 220 Grad vorheizen, bei Umluft 200 Grad einstellen.
- 2** Das Gemüse vorbereiten: Möhren und Zwiebeln schälen, die übrigen Gemüsesorten waschen und putzen. Gemüse in mundgerecht, aber nicht zu kleine Stücke schneiden.
- 3** In einer großen Schüssel das Olivenöl mit Rosmarin, Oregano, Thymian, Paprikapulver, Salz und Pfeffer zu einer Marinade vermischen. Zwischendurch abschmecken.
- 4** Das Gemüse zur Marinade geben und mit der Marinade vermischen. Die Mischung auf einem Backblech flach verteilen. Im vorgeheizten Ofen (Mitte) etwa 30 Minuten goldbraun und weich backen, dabei ab und zu durchrühren.
- 5** Den Magerquark mit dem Mineralwasser cremig rühren. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und die Knoblauchzehe in kleine Stücke hacken. Beides unter den Quark heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.