

SÜßKARTOFFELN

GRIECHISCHE ART

mit Kräuter-Vanille-Minzquark

FELN



Süßkartoffeln

griechische Art mit Kräuter-Vanille-Minzquark

vegetarisch
laktosefrei
glutenfrei

1. In einer großen Schüssel Öl mit Salz und Pfeffer würzen, Thymian hinzugeben und mit dem Gemüse vermischen.
2. Alles auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Den Feta darüber geben und auf 180 °C 25 Minuten backen.
3. Für den Dip Quark mit Joghurt glatt rühren und mit den Gewürzen vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Guten Appetit.

Meine Empfehlung

Gerade in der Sommerzeit ist das ein leichtes, gesundes und abwechslungsreiches Gericht, welches mit jeglichem Gemüse der Saison ergänzt werden kann. Verschiedene Dips noch dazu und jedes Kind findet einen der ihm schmeckt.

Für 4 Personen

- 1 kg Süßkartoffeln, gewaschen, halbiert, grob gewürfelt
- 100 g Zwiebeln, geschält, halbiert, in Ringe geschnitten
- 400 g Fleischtomaten, gewaschen, entkernt, halbiert,
- 70 g Oliven, grün, halbiert
- 70 g Oliven, schwarz, halbiert
- 200 g Feta, 3x3cm gewürfelt
- 3 g Salz
- 5 g Pfeffer
- 5 g Thymian, frisch
- 20 ml Rapsöl

Dip:

- 250 g Quark, laktosefrei
- 250 g Joghurt, natur, laktosefrei
- 10 g Minze, fein zerkleinert
- 10 g Petersilie, fein zerkleinert
- 10 g Schnittlauch, fein zerkleinert
- 5 g Tonkabohne, gemahlen
- 1 g Pfeffer, gemahlen
- 5 g Salz
- 20 g Rohrzucker

Eignet sich auch super für den Grill.