

Ofengemüse mit Kräuterquark

für vier Personen



Zutaten:	800 g	gemischtes Gemüse, gerüstet, in mundgerechten Stücken (Fenchel, Zucchini, Sellerie, Rüebli, Auberginen, Cherrytomaten, etc.)
	720 g	kleine Kartoffeln, halbiert
	3 EL	Olivenöl
	1 EL	Rosmarin, gehackt
	300 g	Quark
	2	hart gekochte Eier, gehackt
	4 EL	gemischte Kräuter (Schnittlauch, Kerbel, etc.), gehackt
		Salz, Pfeffer

1. Gemüse und Kartoffeln mit Olivenöl, Salz und Rosmarin mischen und auf dem Blech verteilen. In der Mitte des auf 220° C vorgeheizten Ofens 25-30 Minuten backen.
2. Für das Kräuterquark Eier, gehackte Kräuter und Quark vermischen und würzen.
3. Kräuterquark zusammen mit dem Ofengemüse servieren.

Diabetikerinfo: 180g Kartoffeln pro Person enthalten 30g Kohlenhydrate.