

# Herbst-Gemüse aus dem Ofen

## Für 4 Personen

### Für das Ofengemüse:

1 kleiner Spitzkohl (500 g)	1 kleiner Hokkaidokürbis	1 kg festk. Kartoffeln
3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer, Zuckers	250 g vorgeg. Rote-Bete-Kugeln

### Für den Kräuterquark:

500 g Magerquark	100 ml Sahne	200 ml Milch
1 bis 2 TL Zitronensaft	Salz, Zucker	2 Bund frische Kräuter

Den Backofen vorheizen (200 Grad Ober- und Unterhitze). Fettpfanne oder Backblech mit Backpapier auslegen.

Die äußeren Blätter vom Spitzkohl entfernen, den Kohl halbieren, den Strunk entfernen, die Blätter in etwa 1,5 bis 2 cm große Quadrate schneiden, in eine große Schüssel geben.

Kürbis und Kartoffeln waschen, nicht schälen. Den Kürbis vierteln, die Kerne mit einem Löffel herauschaben, in etwa 1,5 bis 2 cm breite Streifen schneiden, dann würfeln. Die Kartoffeln halbieren, in 1,5 bis 2 cm breite Streifen schneiden.

Den Spitzkohl in der Schüssel mit 1 EL Olivenöl sowie je 1 großen Prise Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Alles gründlich vermengen und als Bett in der Fettpfanne oder auf dem Blech verteilen. Kürbis und Kartoffeln in die große Schüssel geben, mit 2 EL Olivenöl, je 2 Prisen Salz und Pfeffer würzen, kräftig vermengen, möglichst flächendeckend auf dem Spitzkohl verteilen. Vorsicht: Offene Spitzkohlstellen verbrennen leicht.

Rote-Bete-Kugeln halbieren, auf das Gemüse legen.

Im heißen Ofen auf mittlerer Schiene etwa 40 bis 45 Minuten garen.

### Tipps:

Während das Gemüse im Ofen schmort, können Sie den Kräuterquark selber machen: Quark, Sahne, Milch und Zitronensaft in einer Schüssel mit dem Schneebesen cremig rühren. Mit Salz und Zucker abschmecken. Die Kräuter waschen, mit einer Salatschleuder vorsichtig trockenschleudern, nicht zu fein hacken. Die Kräuter auf dem Quark verteilen, aber nicht unterrühren. Wer das Gemüse gern knusprig mag, kann es für die letzten 5 Minuten auf die oberste Schiene im Ofen stellen und auf stärkster Stufe grillen.

Sie können Rote Bete selbst vorgaren: Kochen Sie sie ungeschält etwa 45 Minuten bei kleiner Hitze. Rote Bete aus dem Glas oder der Vakuumverpackung sind deutlich bequemere Alternativen.

Als Ofengemüse kommen noch viele andere Gemüsesorten infrage, etwa Fenchel, Möhren, Pastinaken, Paprika, Zucchini, Zwiebeln. Robustere Kohlsorten wie Weißkohl eignen sich als Gemüsebett nur, wenn Sie die Blätter vorher blanchieren.

test November 2013