

Smashed Potatoes, Ofengemüse mit Feta und Kräuterquark

Materialkosten pro Person: 1,00€

Für 4 Personen:

Zutaten:

- 1 kg Kartoffeln (klein)
- 3 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer
- 2 Knoblauchzehen
- Thymian

- 3 Zucchini
- 1 Aubergine
- 150 g Champignons
- 1 Stange Lauch
- 4 Knoblauchzehen
- 3 Zweige Rosmarin
- 3 Stiele Thymian
- 3 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer
- 300g Feta

- 100g Gartenkräuter (frisch oder tiefgefroren)
- 1 Bio-Zitrone (Schale muss zum Verzehr geeignet sein)
- 250 g Quark
- 100 g Frischkäse
- Salz & Pfeffer
- Ein Schuss Sojasoße

Rezept:

1. Die Kartoffeln waschen und garkochen. Auf ein Backblech legen und die Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer oder dem Topfboden plattdrücken. Öl, Salz, Pfeffer, klein geschnittenen Knoblauch und Thymianstängel auf den Kartoffeln verteilen.
2. Zucchini, Aubergine, Champignons und Lauch putzen. Alles in Stücke schneiden. Knoblauch halbieren. Rosmarinnadeln von den Zweigen, Thymianblättchen von den Stielen zupfen und grob hacken.
3. Gemüse, Knoblauch, Rosmarin und Thymian mit Öl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Feta grob zerbröseln.
4. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze ca. 30 Minuten backen. Aus dem Ofen holen und servieren.
5. Ein Backpapier (40 x 40 cm) auf ein Backblech legen. Gemüse mittig draufgeben und mit Feta bestreuen. Gemüse mit einem 2. Backpapier (40 x 40 cm) belegen. Backpapierenden zu einem Päckchen einfalten. 10 Minuten nachdem die Kartoffeln im Backofen sind, das Feta-Gemüse-Päckchen im Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) 15–20 Minuten garen. Herausnehmen, das

Päckchen öffnen und sofort servieren.

6. Während alles im Ofen ist, kann der Kräuterquark zubereitet werden. Wenn es frische Kräuter sind, die Kräuter verlesen, Blätter von den Stielen zupfen, fein hacken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, bei TK Kräutern braucht es das nicht. Zitronenschale fein abreiben. mit Quark, Frischkäse, Salz, Pfeffer, Zitronenschale, 1 Schuss Sojasoße verrühren.
7. Alles gemeinsam servieren.

Dazu passt gut ein grüner Salat mit Granatapfelkernen.

Fazit:

Das Gericht schmeckt köstlich und ist auch gut für Kinder geeignet. Kinder können bei allen Schritten helfen. Beim Ofengemüse könnt ihr nehmen auf was ihr Lust habt und was gerade Saison hat.