



## BACKGEMÜSE mit Kräuter-Dip

Für 4 Personen

### Zutaten für das Backgemüse:

1 kg neue Kartoffeln  
500 g gemischte Rüben,  
zum Beispiel: Karotten,  
Pastinaken,  
Petersilienwurzeln,  
Steckrüben, Rote Bete,...  
3 EL Olivenöl  
Salz  
Rosmarin  
Salbei

### Zutaten für den Dip:

500 g Magerquark  
1 Becher saure Sahne  
Salz und Pfeffer  
Verschiedene frische  
Kräuter (Petersilie,  
Schnittlauch, Dill,  
Bärlauch, ...)

### Zubereitung:

Wasche und bürste die Kartoffeln gut und kuschele sie danach mit einem Küchentuch trocken. Würfle die Kartoffeln oder schneide sie in schmale Spalten.

Wasche und schäle die Rüben und schneide sie in ca. 2 cm große Würfel

Vermische die Rüben und die Kartoffeln in der großen Schüssel mit 3 EL Olivenöl, etwas Salz, Rosmarin und Salbei.

Backe das Gemüse auf einem Backblech bei 180°C ca. 30 Minuten lang, bis die Kartoffeln goldbraun sind (je nach Größe der Kartoffelschnitze kann das länger oder kürzer dauern).

### Zubereitung:

Rühre den Magerquark mit der sauren Sahne in der kleinen Schüssel glatt.

Wasche die Kräuter, zupfe die Blättchen ab und schneide oder hacke sie klein.

Gib die Kräuter zum Quark und schmecke mit Salz und Pfeffer ab.

### Das brauchst Du für die Zubereitung:

1 Schneidbrett  
1 Sparschäler  
1 Gemüsemesser  
1 große Schüssel  
1 kleine Schüssel  
1 Esslöffel  
1 Backblech  
Ofenhandschuhe

### TIPP:

Besonders einfach geht das Vermischen mit den Händen.

### TIPP:

Ist die Masse noch zu fest, rühre löffelweise Mineralwasser dazu, bis alles schön cremig ist.

**Guten Appetit !**