

## **Ofenkartoffeln**

### **Zutaten**

Kartoffeln

Salz & Kräuter der Provence

Knoblauchöl

1. Pellkartoffeln kochen, wenn gewünscht pellen,
2. achteln, auf Backblech und mit Gewürzen und Knoblauchöl vermengen
3. bei 200°C für etwa 20 min in den Ofen

## **Ofengemüse**

### **Zutaten**

Paprika, Sellerie, Möhren, Auberginen, Rote Bete (und/oder dein Lieblingsgemüse)

Gewürze (nach Geschmack): Tandoori Gewürzmischung, Thymian, Salz, Pfeffer, Olivenöl

1. Gemüse in etwa gleich große Stücke schneiden
2. mit Gewürzen und Öl vermengen
3. auf Backblech und bei 200°C für etwa 30 min in den Ofen
4. immer wieder wenden

## **Leinöl-Quark**

### **Zutaten**

Quark und Joghurt,

Leinöl (nach Geschmack)

Lauchzwiebeln

Salz

## **Pikanter Joghurt**

### **Zutaten**

Joghurt

Paprika, Radieschen, Lauchzwiebeln

Gewürze: Salz, Pfeffer, Knoblauchöl (wer mag), ital. Kräuter

1. Paprika und Radieschen waschen und klein schneiden
2. Gewürze nach Geschmack