



Rezept des Monats **Mai 2022**

MEDITERRANES GEMÜSE MIT DIP

Zubereitungszeit: 45 Min.
Portionen: 4



Zutaten Gemüse:

100 g rote Paprika
100 g gelbe Paprika
200 g Karotte
100 g Knollensellerie
100 g Zucchini
2 Prisen Oregano
3 Prisen Rosmarin
1 Prise Thymian
½ EL Salz
20 ml Olivenöl
50 ml Wasser

Zubereitung Gemüse:

Paprika, Karotten, Knollensellerie und Zucchini waschen, putzen, in Stücke schneiden (3–4 cm, 4–5 mm dick). Mit Oregano, Rosmarin, Thymian, Salz und Öl mischen.

Auf einem Backblech verteilen und das Wasser hinzugeben. Mit Alufolie abdecken und bei 180 Grad für 20 Minuten garen, danach Alufolie entfernen und weitere 10 Minuten garen.

Zutaten Dip:

250 g Joghurt
Frische Kräuter nach Wahl
(bspw. Petersilie, Schnittlauch, Basilikum)

Zubereitung Dip:

Kräuter waschen, fein hacken und unter den Joghurt rühren.

Wir empfehlen, das mediterrane Gemüse mit Dip mit Reis oder Bulgur zu servieren.