

GEBACKENER GEMÜSESALAT MIT JOGHURT-MINZE-DIP

Zubereitungszeit

60 Minuten

Kalorien pro Portion

3.462 kJ / 1.393 kcal



© Gebackener Gemüsesalat mit Joghurt-Minze-Dip

Zutaten für 4 Personen

1 kg Kartoffel
250 g gelbe Zucchini
250 g Kürbis
200 g Auberginen
300 g rote Paprika
1 Bund Frühlingszwiebeln ohne Grün
20 g Olivenöl
30 g Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
3 Esslöffel gehackte Kräuter

Dip:

150 g Naturjoghurt
30 g Mayonnaise
2 Esslöffel Zitronensaft
2 Esslöffel gehackte Minze

Zubereitung:

1. Den Joghurt mit Mayonnaise, Zitronensaft und Minze vermischen und in den Kühlschrank stellen.
2. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
3. Größere Kartoffeln halbieren. Zucchini, Kürbis, Aubergine und Paprika in kleine Stücke schneiden. Das gesamte Gemüse mit Kräutern, Olivenöl und Sojasauce mischen.
4. Zu Beginn nur die Kartoffeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Für 20 Minuten backen, das restliche Gemüse (ohne die Frühlingszwiebeln) hinzugeben und für weitere 20 Minuten backen. Zum Schluss die Frühlingszwiebeln hinzufügen und die letzten Minuten backen.
5. Das gebackene Gemüse vermischen und mit dem Dip servieren.