



Baden-Württemberg
is(s)t Bio in der
Gemeinschaftsverpflegung



mit BIOZW-
Süßkartoffeln

Süßkartoffeln & Gemüse vom Blech mit Dip

Bio-Zutaten für 10 Portionen

1,5 kg	Süßkartoffeln , geschält und in 3 cm große Würfel geschnitten
500 g	Paprika, entkernt und in 2 cm große Stücke geschnitten
300 g	Pilze (z. B. Champignons, kleine Kräuterseitlinge), halbiert
200 g	rote Zwiebeln, geschält und grob geschnitten
4	Frühlingszwiebeln, in 3 cm lange Stücke geschnitten
80 ml	Öl
1	Bio-Zitrone, Saft und Abrieb
10 g	Honig
4	Knoblauchzehen mit Schale, angedrückt
50 g	Kürbiskerne Petersilie zum Bestreuen Salz, Pfeffer

Für den Dip

600 g	Frischkäse
600 g	Quark
200 g	Sahne, geschlagen
100 g	Karotte, geschält und fein geraspelt
50 g	Kräuter, geschnitten (z. B. Schnittlauch, Petersilie)
30 g	Curry
20 g	Honig
	Salz & Pfeffer
	Zum Verfeinern: Chili oder Harissa

Zubereitung

1. Aus Frischkäse, Quark, Kräutern, Karottenraspeln, Salz, Pfeffer, Honig und Curry einen Dip mischen. Mit Chili oder Harissa abschmecken. Vor dem Servieren geschlagene Sahne unterheben.
2. Das geschnittene Gemüse, Pilze und Zwiebeln in einer Schüssel mit 80 ml Öl, angedrückten Knoblauchzehen (mit Schale) und 10 g Salz mischen.
3. Auf zwei 1/1 GN-Backbleche flach verteilen.
4. Im Kombigerät mit 200 °C Heißluft und 20% Feuchte ca. 12–15 Minuten backen.
5. Herausnehmen und mit Salz, Pfeffer, Honig, Zitronensaft und -abrieb abschmecken.
6. Mit Petersilie und Kürbiskernen bestreuen und mit dem Dip servieren.



In der Themenwoche „Baden-Württemberg is(s)t Bio in der Gemeinschaftsverpflegung“ werden bei diesem Rezept möglichst viele, aber mindestens die **gelb gekennzeichneten Produkte** garantiert in zertifizierter Bio-Qualität und Herkunft verwendet. Denn: **Bio + Regional = Optimal!**

Herausgeber



Baden-Württemberg
Ministerium für Ernährung,
Ländlichen Raum und Verbraucherschutz

