



# Scharfes Ofengemüse mit Sesam-Dip



## Rezeptinfo

### Zutaten für 2 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min. + 20 Min. Backzeit

pro Portion: 2567 kJ, 613 kcal, 41,1 g Kohlenhydrate, 19,9 g Eiweiß, 45,1 g Fett, 53,2 mg Cholesterin, 9,23 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: € €



## Zubereitung

Du hast Lust auf einen schnellen Snack? Dann probiere doch einmal unser scharfes Ofengemüse aus. Passend dazu haben wir auch noch einen super leckeren Sesam-Dip zubereitet, der auch mega schnell gemacht ist. Das Gemüse bleibt im Ofen noch richtig schön knackig und schmeckt in der Kombination mit dem Sesam-Dip echt super lecker! Probier's auch einmal aus!

### Step 1

Zuerst den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Nun die Möhren und die Süßkartoffeln in Stifte schneiden, den Brokkoli in Röschen teilen. Alles mit Knoblauch, Chili, Olivenöl und Sesam mischen und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech verteilen. Das Gemüse kannst du im heißen Ofen für ca. 20 Minuten lang rösten.

### Step 2

In der Zwischenzeit kannst du den Dip machen. Dazu Tahin mit Joghurt, Saft und Abrieb der Limette sowie Salz und Pfeffer verrühren. Petersilie hacken und zusammen mit dem Schafskäse (in Krümeln) über dem gebackenen Gemüse verteilen und mit dem Dip servieren.

## Zutaten

### Menge

1 kleines Bund	Petersilie
	Salz
1	Knoblauchzehe, gehackt
3 EL	Olivenöl
2 EL	Sesamsaat
3 EL	Tahin
1	große Möhre
½ TL	Chiliflocken
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1	Brokkoli
1	Süßkartoffeln
100 g	Schafskäse
100 g	griechischer Joghurt
½	Limette