

Rezept

Kartoffel-Wurzelgemüse mit Orangenjoghurt



Quelle: KMG/die-kartoffel.de (bei Verwendung bitte angeben)

Zutaten für 4 Portionen

400 g	Kartoffeln, festkochend oder vorwiegend festkochend
250 g	Möhren
250 g	Rote Bete
1	Zwiebel
1	Bio-Orange
1 TL	Dijon-Senf
3 TL	Senfkörner
etwas	Olivenöl
	Salz und Pfeffer
4 Stiele	frische glatte Petersilie
150 g	Naturjoghurt (1,5 % Fett)

Zubereitung

1. Ofenfeste Form mit etwas Olivenöl einfetten.
2. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Kartoffeln und restliches Gemüse schälen und in schmale Stifte oder Spalten schneiden, danach in der Form verteilen.
3. Orange heiß waschen und abtrocknen. Orangenschale abreiben und Orangensaft (ca. 100 ml) auspressen.
4. Orangensaft und Hälfte des Orangenabriebs mit Dijonsenf verrühren. Salzen und pfeffern. Ca. 1 Esslöffel Olivenöl unterrühren. Über Gemüse in der Auflaufform verteilen.
5. Bei 180 °C Umluft ca. 30 bis 40 Minuten backen, dabei Kartoffelspalten und Gemüse mehrfach wenden.
6. Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Joghurt mit der zweiten Hälfte des Orangenabriebs, fein gehackter Petersilie und Senfkörnern vermischen.
7. Kartoffel-Wurzelgemüse aus dem Ofen nehmen, auf Tellern mit dem Orangenjoghurt anrichten und servieren.

Rezept

Das Rezept gibt es auch online: [Kartoffel-Wurzelgemüse aus dem Ofen](#)

Weitere leckere Rezepte sowie Informationen und Tipps rund um die Kartoffel gibt es unter www.die-kartoffel.de.

Über die KMG

Die Kartoffel-Marketing GmbH (KMG) wurde 2014 gegründet. Sie versteht sich als „Bündnis der Kartoffelprofis“ und repräsentiert die deutsche Kartoffelwirtschaft. Ihr Ziel ist es, die Verbraucher in Deutschland über die Vielseitigkeit und den hohen Wert der Kartoffel zu informieren. Zur KMG gehören der Deutsche Kartoffelhandelsverband e. V., die Bundesvereinigung Erzeugergemeinschaften Kartoffeln und der Verein Landvolk Niedersachsen – Landesbauernverband e. V. Projekte der KMG werden von der Landwirtschaftlichen Rentenbank unterstützt.

Pressekontakt:

tts agentur05 GmbH | Linda Künzel | presse-kmg@agentur05.de |
0221 925454-817



rentenbank
gefördert von der
Landwirtschaftlichen Rentenbank