

# OFEN-GEMÜSE MIT GARDEN GOURMET VEGANEN FRIKADELLEN

## PRODUKTE

 4 PORTIONEN

 45 MIN

 EINFACH

2 Packungen Garden Gourmet  
Vegane Frikadellen

500 Gramm Kartoffeln

70 Gramm rote Zwiebeln

150 Gramm rote Paprikaschoten

150 Gramm Zucchini

2 Esslöffel Olivenöl

4 EL Wasser

1 TL Oregano

1 TL Rosmarin

1 TL Thymian

2 TL Paprikapulver

Etwas Salz und Pfeffer

2 Stängel Rosmarin, frisch

2 Stängel Schnittlauch

1 TL Senf

400 Gramm Skyr, vegan

1 TL Zitronensaft, frisch

Etwas Salz

Fleischklopse, Fleischpflanzerl, Buletten... Wie man sie nennt, ist an sich egal. Unsere veganen Frikadellen mit Ofen-Gemüse sind einfach lecker! Sehen aus wie handgeformt und schmecken wie bei Oma. Und genau darauf kommt es an. Also, schnell probieren!

## EMPFOHLENE ZUBEREITUNG

### 1. Vorbereitung Zutaten

Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen.  
Kartoffeln und Zwiebeln putzen, waschen, schälen und in dünne Spalten schneiden. Paprikaschoten waschen, Kerne und Inneres entfernen und in große Würfel schneiden. Zucchini waschen, schälen und grob würfeln.

### 2. Zubereitung Gemüse

Olivenöl und 4 EL Wasser in eine Schüssel geben. Kräuter, etwas Salz und Pfeffer in die Wasser-ÖL Mischung zugeben, gut vermischen.  
Das Gemüse mit drei Viertel der Würzmischung vermengen und auf dem Blech verteilen. Die Frikadellen mit der restlichen Würzmischung mithilfe eines Pinsels einschmieren und auf das Gemüse legen. Die Rosmarinstängel auf die Frikadellen platzieren. 30-35 Min. backen, bis die Kartoffeln und die Frikadellen gar sind.

### 3. Zubereitung Dip

In der Zwischenzeit Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden. Zitronensaft mit Senf und Skyr vermengen. Mit Salz abschmecken.

**ENTDECKE NOCH MEHR REZEPTE AUF  
GARDENGOURMET.DE**