

DER BUNTE ISLÄNDER

ZUTATEN (FÜR 1 PORTION)

- 200 g Skyr (isländisches Milchprodukt)
- 1 große Karotte
- 1 rote Paprika
- 1 kleine Süßkartoffel
- 2 Stangen Lauchzwiebel
- 1 - 2 EL Olivenöl
- 1 TL Gemüsebouillon (z.B. von Alnatura)
- Meersalz / Pfeffer / Chili /
Salatkräuter / Petersilie/ Paprika



ZUBEREITUNG

- Den Backofen auf 180° Umluft vorheizen.
- Das Gemüse waschen, putzen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das zubereitete Gemüse in eine Auflaufform geben und mit der Gemüsebouillonkräutermischung, Salz, Pfeffer und Chili würzen. Mit Olivenöl beträufeln und das Ganze im Backofen für ca. 35 - 40 min. goldbraun backen.
- Währenddessen den Skyr zubereiten.
- Den isländischen Frischkäse in eine Schale geben. Die Petersilie waschen klein hacken und dem Skyr hinzufügen. Die restlichen Kräuter hinzugeben, ob in tiefgefrorener, getrockneter oder frischer Form. Es ist alles möglich. Mit einem Löffel die Kräuter gut vermengen und abschmecken. Den Frischkäse mit dem ofenwarmen Gemüse servieren. Fertig ist ein super, schnelles, leckeres Low Carb Gericht.

Guten Appetit!