

## Rezept

### Blubb-Sticks mit Ofengemüse

Anzahl Portionen: 4 Portionen

Zubereitungszeit: 45 min



#### Zutaten

- 400 g Pastinaken
- 1 Süßkartoffel (ca. 350 g)
- 300 g kleine Bundmöhren
- 3 EL Olivenöl
- Saft von 1 Zitrone
- Salz & Pfeffer
- 1 Zucchini
- 250 g Kirschtomaten
- 1 Packung (à 284 g) iglo Blubb Sticks**
- 25 g salziges Popcorn (Fertigprodukt)
- 1 EL heller Sesam
- 2 EL gemahlene Haselnüsse
- 1 EL Doppelrahm-Frischkäse
- 1 Glas (200g) geröstete Paprika
- ½ EL Tahini (Sesammas)
- 150 g Vollmilch-Joghurt (3,5 % Fett)
- Saft von 1 Limette
- 3 Stiele Bubikopf-Basilikum

#### Zubereitung

1. Pastinaken und Süßkartoffel schälen. Pastinaken in Stifte, Süßkartoffel in Spalten schneiden. Möhren schälen, dabei etwas Grün stehen lassen. Vorbereitetes Gemüse auf ein Backblech verteilen. Öl und Zitronensaft mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse mit dem Zitronenöl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C) ca. 20 Minuten garen. Inzwischen Zucchini putzen, waschen und in Stifte schneiden. Tomaten waschen. Gemüse aus dem Ofen nehmen. Zucchini, Tomaten und **iglo Blubb Sticks** mit auf das Blech geben. Im heißen Ofen bei gleicher Temperatur 8–12 Minuten garen.
2. Popcorn, bis auf etwas zum Bestreuen, Sesam, Haselnüsse und Frischkäse in einer Schüssel vermengen. Die Streusel ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit auf dem Gemüse und den Blubb Sticks verteilen.
3. Paprika abtropfen lassen. Paprika, Tahini, Joghurt und Limettensaft in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Dip mit Salz und Pfeffer würzen. Basilikum waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen. Gemüse und Blubb Sticks aus dem Ofen nehmen und anrichten. Mit restlichem Popcorn bestreuen. Mit Basilikum garnieren. Paprika-Dip in einem Schälchen dazu reichen.

Pro Portion: ca. 3020 kj, 720 kcal, E 31 g, F 43 g, KH 55 g