



DR. JOHANNA  
**BUDWIG**

Email: [kontakt@dr-johanna-budwig.de](mailto:kontakt@dr-johanna-budwig.de)

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: [www.dr-johanna-budwig.de](http://www.dr-johanna-budwig.de)

---



## Ofengemüse mit pikanter Budwig Creme

### Zutaten

1 Knolle(n) gelbe Bete

3 Mittelgroße(s) bunte Möhren

1 Mittelgroße(s) Pastinake

1 Esslöffel frische Vollmilch

1 Esslöffel Olivenöl Biophenolia 300+

1 Mittelgroße(s) Fenchel

1 Knolle(n) rote Bete

1 Zehe(n) Knoblauch

125 g Magerquark

1 Esslöffel Omega-3 Leinöl

---

**Gesamtzeit:** 40 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Portionen:** 1

**Kalorien p.P.:** 510 kcal

---

### Zubereitung

1. Zubereitung - Ofengemüse: Den Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Gemüse waschen, ggf. schälen und mit Olivenöl und Salz vermengen.
3. Alles auf ein Backblech mit Backpapier auslegen.
4. Ca. 30 Minuten backen.
5. Zubereitung - pikante Budwig Creme: Eine Budwig Creme ohne Honig zubereiten.
6. Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden.
7. Brunnenkresse zupfen, waschen und hacken.
8. Die Kräuter und gepressten Knoblauch unter die Budwig Creme rühren und mit Salz und Pfeffer würzen.