

# Bandnudeln mit Antipasti und Joghurtsoße

Zutaten (4 Personen):

- 500 g Bandnudeln (Dinkel)
- 3 Paprika (gelb, rot, grün)
- 150g Möhren
- 150 g weiße Champignons
- 200 g Zucchini
- 2 Zwiebeln
- frische Kräuter (z.B. Rosmarin, Petersilie...)
- ggf. frischen Knoblauch (1-2 Zehen)
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 Becher Joghurt Natur
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Zuckerrüben-Sirup

Anleitung:

1. Den Backofen auf 210 Grad Umluft vorheizen.
2. Das Gemüse waschen und putzen.
3. Die Paprika vom Strunk, den weißen Stellen und den Körnern befreien und halbieren.
4. Die Möhren, Zucchini, Champignons in dickere Scheiben schneiden.
5. Die geschälte Zwiebel vierteln.
6. Das Gemüse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit ausreichend Öl beträufeln und ca. 30-40 Minuten backen, bis das Gemüse weich geworden ist. Wichtiger Hinweis: Da die Champignons eine niedrigere Garzeit benötigen, würde ich diese erst später hinzufügen und etwa 10 Minuten im Backofen garen lassen.

7. In der Zwischenzeit die Bandnudeln nach Packungsanleitung garen und in einem Sieb gut abtropfen lassen.
8. Joghurt in eine Schüssel füllen. Gehackte Kräuter, Salz, klein geschnittene Frühlingszwiebel und 1 EL Zuckerrüben-Sirup hinzugeben. Verrühren.
9. Das Backblech aus dem Ofen holen, ggf. die Haut der Paprika entfernen. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und evtl. ein wenig Zucker würzen. Anrichten. Servieren. Fertig.