Rezept

Herbstlich-winterliches Ofengemüse

Ein Rezept von Herbstlich-winterliches Ofengemüse, am 01.05.2024

Zutaten

250 g	Möhren
250 g	Knollensellerie
200 g	Shiitakepilze
4 EL	Olivenöl
	schwarzer Pfeffer
40 g	Pinienkerne
1 EL	Akazienhonig
1 TL	Harissa (scharfe Gewürzpaste)
250 g	Pastinaken
250 g	Kürbisfleisch (z. B. Butternut)
100 g	kleine Schalotten oder Perlzwiebeln
	Salz
1 Bund	Petersilie
1	Bio-Orange
½ TL	Ceylon-Zimt

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal

Zubereitung

1. Den Ofen auf 200° vorheizen. Möhren, Pastinaken, Sellerie und Kürbis schälen und in längliche Stücke schneiden. Die Pilze trocken putzen, die Stiele abschneiden und die Hüte in Streifen schneiden. Die Schalotten schälen und ganz lassen.

2. Eine ofenfeste Form mit 1 EL Öl auspinseln, das Gemüse in die Form geben, gut mischen, salzen und pfeffern. Im heißen Ofen (Mitte, Umluft 180°) 30-40 Min. garen, dabei ab und zu wenden.

3. Inzwischen die Petersilie abbrausen, trocken tupfen und hacken. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten.

4. Die Orange heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Saft mit Salz, Pfeffer, Honig, Zimt und Harissa verrühren. Restliches Öl unterschlagen.

5. Das fertige Gemüse noch heiß mit dem Dressing mischen, mit Petersilie und Pinienkernen bestreuen.