Rezept

Ofengemüse mit Orangensauce

Ein Rezept von Ofengemüse mit Orangensauce, am 27.04.2024

Zutaten

900 g	gemischtes Gemüse (z. B. Zwiebeln, Kürbis, Kartoffeln, Pastinaken, Möhren und Knollensellerie)
	Salz
1 1/2 EL	Olivenöl
150 g	Joghurt (1,5 % Fett)
1	Bio-Orange
1 TL	Dijonsenf
3 TL	körniger Senf
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 Stiele	glatte Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal

Zubereitung

1. Den Ofen auf 200° vorheizen. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Das Gemüse putzen, schälen, waschen und in kleinfingergroße Stifte oder Spalten schneiden (festere Sorten wie Pastinaken und Möhren schmaler schneiden). Die Orange heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft (ca. 100 ml) auspressen.

2. Für die Sauce den Orangensaft und die Hälfte der Orangenschale mit Dijonsenf und 2 TL körnigem Senf verrühren, salzen und pfeffern. 1 EL Öl unterschlagen.

3. Eine ofenfeste Form (ca. 16 x 24 cm) mit dem übrigen Öl einfetten. Gemüse darin verteilen, Orangen-Senf-Sauce darüberträufeln. Das Gemüse im Ofen (Mitte, Umluft 180°) in 30-40 Min. garen, dabei mehrmals wenden. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und hacken. Mit der restlichen Orangenschale und dem übrigen körnigen Senf mischen. Das Gemüse mit einem Klecks Joghurt anrichten, mit der Petersilienmischung bestreuen und servieren.