

Rezept

Gebackenes Gemüse mit Erbsendip

Ein Rezept von Gebackenes Gemüse mit Erbsendip, am 28.06.2026

Zutaten

Für den Kohlrabi

600 g Kohlrabi
2 EL natives Leinöl
1 TL Zucker

5 Zweige Dill
3 EL naturtrüber Apfelessig

Für das Gemüse

500 g kleine Kartoffeln
2 Zucchini
6 Zweige Rosmarin
3 EL neutrales Pflanzenöl

1 große rote Paprika
3 kleine Mairübchen
2 frische Lorbeerblätter
1 TL Zucker

Für den Dip

$\frac{1}{2}$ kleine Bio-Zitrone
400 g Erbsen (frisch oder TK, aufgetaut)
1 Frühlingszwiebel

Flüssigrauch (nach Belieben)
3 EL ungesüßter Pflanzendrink
6 Blätter Minze

Außerdem

Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal, 15 g F, 12 g EW, 39 g KH

Zubereitung

1. Den Kohlrabi schälen und in sehr feine Scheiben hobeln. Den Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken. Dann mit $\frac{1}{2}$ TL Salz und den restlichen Zutaten für den Salat unter den Kohlrabi heben. Zum Marinieren beiseitestellen.
2. Den Backofen auf 220° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Kartoffeln gut waschen, abtropfen lassen und längs halbieren. Das restliche Gemüse waschen und trocknen. Die Paprika putzen, von Kernen und weißen Trennwänden befreien und achteln. Die Zucchini putzen, halbieren und längs vierteln (dickere Zucchini sechsteln). Die Mairübchen von den Blättern befreien, dabei ca. 1 cm der Blattansätze stehen lassen. Die Rüben in 3 cm breite Spalten schneiden. Gemüse und Kartoffeln auf das Blech legen.

3. Rosmarin und Lorbeerblätter waschen und trocknen. Die Rosmarinnadeln abzupfen und mit den Lorbeerblättern fein hacken. Mit dem Öl, Zucker und 1 TL Salz mischen. Die Marinade unter das Gemüse heben und dieses im Backofen (Mitte) 22-25 Min. backen.

4. In der Zwischenzeit für den Dip die Zitrone heiß abwaschen, trocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Ein paar Tropfen Flüssigrauch (nach Belieben), Erbsen, Pflanzendrink sowie Zitronensaft und -schale fein pürieren. Die Frühlingszwiebel waschen und putzen, die Minze waschen und trocken schütteln. Beides fein hacken und unter den Erbsenstampf heben. Den Dip mit Salz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

5. Das Gemüse auf 4 Teller verteilen, den Erbsendip und den Kohlrabisalat dazugeben und servieren.