

Rezept

Gemüse vom Blech

Ein Rezept von Gemüse vom Blech, am 09.06.2026

Zutaten

2 EL Essig	500 g Schwarzwurzeln
800 g Pastinaken	800 g Möhren
1 TL gemahlener Koriander	1/2 TL gemahlener Kardamom
1 TL edelsüßes Paprikapulver	1 TL getrockneter Majoran
Salz	Pfeffer
5 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe
1 Bund Frühlingszwiebeln	3 EL Kürbiskerne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal

Zubereitung

1. Backofen auf 200° vorheizen. Essig in eine Schüssel mit Wasser geben. Schwarzwurzeln schälen, in ca. 3-4 cm schräge Stücke schneiden und sofort in das Essigwasser legen. Pastinaken schälen, putzen und in 1,5 cm dicke Stücke schneiden. Möhren schälen, putzen und schräg in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Gewürze und Majoran mit 1 TL Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Knoblauch schälen, dazupressen und alles gut verrühren. Schwarzwurzeln in ein Sieb abgießen, abwaschen, abtropfen lassen. Die Gemüse in die Fettpfanne legen und sorgfältig mit dem Würzöl mischen. Im heißen Ofen (Mitte, Umluft 180°) 15-20 Min. backen.
3. Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Frühlingszwiebeln, Kürbiskerne und 100 ml Wasser unter das Gemüse mischen und in weiteren 15 Min. fertig garen. Dazu schmecken Baguette und Sour Cream.