

Rezept

Herbstgemüse aus dem Ofen

Ein Rezept von Herbstgemüse aus dem Ofen, am 29.06.2026

Zutaten

2 Süßkartoffeln (ca. 800 g)	1,6 kg Hokkaidokürbis (entkernt gewogen)
6 EL Olivenöl	1 Msp. scharfes Pul Biber
1 Msp. edelsüßes Paprikapulver	Salz
gemahlener schwarzer Pfeffer	150 ml Kokosmilch
150 g Schafskäse (Feta)	2 Stängel Petersilie
1 TL getrocknete Minze	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 560 kcal

Zubereitung

1. Den Ofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Süßkartoffeln schälen und in Pommes frites schneiden. Kürbis waschen, putzen und in daumendicke Spalten schneiden.
2. Das Olivenöl mit Pul Biber und Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermischen. Die Kartoffelstifte und Kürbisspalten in einer Schüssel gut mit dem Würzöl mischen, in die Auflaufform geben und die Kokosmilch angießen.
3. Den Käse grob würfeln, unter das Gemüse mischen und alles im Ofen (Mitte) ca. 45 Min. backen.
4. Das Gemüse aus dem Backofen nehmen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Das Gemüse mit Petersilie und Minze bestreuen und sofort servieren.