

Rezept

## Kürbis und Rote Beten vom Blech

Ein Rezept von Kürbis und Rote Beten vom Blech, am 10.06.2026

### Zutaten

2	Knoblauchzehen	60 ml	Öl
40 ml	weißer Aceto balsamico	1 TL	gehackter Rosmarin (alternativ getrockneter Rosmarin)
2 TL	getrockneter Thymian		Salz
	Pfeffer	700 g	Hokkaidokürbis, geputzt
700 g	Rote Beten	800 g	kleine Kartoffeln
150 g	weicher Feta	100 g	saure Sahne
2 EL	Pistazienkerne, gehackt		

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min  
**Pro Portion** Ca. 455 kcal

### Zubereitung

1. Knoblauch schälen, würfeln. Mit Öl, Essig, Rosmarin und 1 TL Thymian pürieren, mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
2. Backofen auf 200° (Umluft nicht geeignet) vorheizen. Kürbis waschen, in 1-2 cm große Würfel zerteilen. Rote Beten schälen, ebenfalls würfeln (mit Handschuhen arbeiten). Beides mit je der Hälfte der Marinade verrühren. Kartoffeln waschen, abtrocknen und halbieren. Schnittfläche mit Salz bestreuen, die Kartoffelhälften kräftig aneinander reiben.
3. Kartoffeln auf ein Drittel eines Backblechs setzen, im Ofen (Mitte) 15 Min. backen. Rote Beten daneben verteilen, 5 Min. mitbacken. Die Kürbiswürfel hinzufügen und das Gemüse in weiteren 12-15 Min. fertig backen.
4. Inzwischen den Feta zerdrücken, mit saurer Sahne, Pistazien und 1 TL Thymian verrühren. Mit Pfeffer abschmecken. Das Ofengemüse – Kürbis und Rote Beten eventuell nachsalzen – mit dem Dip servieren.