

## Rezept

# Ofengemüse mit Apfel-Raita

Ein Rezept von Ofengemüse mit Apfel-Raita, am 28.06.2026

## Zutaten

- |  |   |
|--|---|
| <b>1 Zweig</b> Rosmarin                  | <b>1</b> rote Chilischote   |
| <b>2</b> Knoblauchzehen                  | <b>3 TL</b> Zitronengraspaste (aus dem Asienladen oder gut sortierten Supermarkt) |
| <b>3-4 TL</b> Honig                      | <b>5 EL</b> Öl  |
| Salz                                     | Pfeffer   |
| <b>je 1</b> rote und gelbe Paprikaschote | <b>3</b> Zwiebeln   |
| <b>1</b> Zucchini (ca. 250 g)            | <b>200 g</b> Möhren   |
| <b>1</b> kleiner Kohlrabi (ca. 200 g)    | <b>1</b> säuerlicher Apfel  |
| <b>250 g</b> Speisequark (20 % Fett)     | <b>2 EL</b> Weißweinessig   |
| <b>1 TL</b> körniger Senf                | <b>6</b> Minzeblätter   |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 333 kcal, 16 g F, 12 g EW, 31 g KH

## Zubereitung

- Den Backofen auf 200° vorheizen. Für die Marinade den Rosmarin waschen, trocken tupfen, Nadeln abzupfen und fein hacken. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und fein würfeln. Den Knoblauch schälen und durchpressen. Mit 2 TL Zitronengraspaste, Chiliwürfeln, 2 TL Honig, Rosmarin und Öl verrühren. Die Marinade mit Salz und Pfeffer würzen.
- Paprika längs halbieren, entkernen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. 2 Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Zucchini waschen, putzen und in dicke Scheiben schneiden. Möhren und Kohlrabi schälen und in dicke Stücke bzw. Schnitze schneiden. Alles mit der Marinade mischen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im heißen Backofen (Mitte; Umluft 180°) ca. 30 Min. backen.
- Für die Raita die übrige Zwiebel schälen. Den Apfel ebenfalls schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Zwiebel und Apfel auf der Gemüsereibe raspeln. Mit Quark, Essig, Senf, 1 TL Honig und der restlichen Zitronengraspaste verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Die Minzeblätter waschen, trocken tupfen, in Streifen schneiden, fein hacken und unterrühren.
- Das Gemüse aus dem Backofen nehmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Tellern anrichten und mit der Raita sofort servieren. Dazu passt Reis.