

Rezept

# Ofengemüse mit Avocado-Aioli

Ein Rezept von Ofengemüse mit Avocado-Aioli, am 28.06.2026

## Zutaten

### Für das Ofengemüse

2 Süßkartoffeln (ca. 600 g)  
500 g Pastinaken  
10 Stiele Thymian  
Salz

500 g Möhren  
2 Rote Beten (ca. 250 g)  
8 EL Olivenöl  
Pfeffer

### Für die Aioli

6 Knoblauchzehen  
2 EL Zitronensaft  
Salz

2 Avocados  
100 g griech. Joghurt (10 % Fett)  
Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion**  
Ca. 650 kcal, 43 g F, 9 g EW, 59 g KH

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Süßkartoffeln, Möhren, Pastinaken und Rote Beten (dazu am besten Einmalhandschuhe tragen) putzen und schälen. Süßkartoffeln, Pastinaken und Rote Beten längs halbieren und mit den Möhren in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden.
2. Den Thymian waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken. In einer großen Schüssel Thymian mit Öl, Salz und Pfeffer mischen. Das Gemüse und die Knoblauchzehen für die Aioli ungeschält im Würzöl gründlich wenden und auf dem Blech verteilen. Im Ofen (unten) ca. 20 Min. rösten. Dann das Gemüse und den Knoblauch wenden und noch ca. 25 Min. rösten, bis es leicht gebräunt ist.
3. Die Knoblauchzehen vom Blech nehmen, währenddessen das Gemüse noch ca. 10 Min. im abgeschalteten Ofen ziehen lassen, dann warm halten. Das Knoblauchfleisch aus den Schalen drücken und in einen hohen Rührbecher geben. Die Avocados halbieren, Kerne und Schalen entfernen, die Hälften mit Zitronensaft und Joghurt zum Knoblauch geben. Alles mit dem Stabmixer glatt pürieren und die Aioli mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Das Ofengemüse mit der Avocado-Aioli auf Teller verteilen. Dazu passen geröstete Baguettescheiben.