

Rezept

Ofengemüse mit Bohnenmus

Ein Rezept von Ofengemüse mit Bohnenmus, am 29.06.2026

Zutaten

800 g Möhren	600 g Pastinaken
600 g kleine Rote Beten	5 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
2 Dosen weiße Bohnen (à 250 g Abtropfgewicht)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 365 kcal, 14 g F, 12 g EW, 45 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 220° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Möhren und Pastinaken putzen, schälen und jeweils längs vierteln. Die Roten Beten putzen und schälen (dabei am besten Einweghandschuhe tragen, da sie stark färben). Je nach Größe ganz lassen oder halbieren und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
2. In einer Schüssel 2 EL Olivenöl mit etwas Salz und Pfeffer verrühren. Möhren und Pastinaken in dem Würzöl gründlich wenden, die Roten Beten nur kurz untermischen. Das Gemüse auf dem Backpapier verteilen und im Ofen (unteres Drittel) ca. 35 Min. garen.
3. Inzwischen die Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, die Bohnen und 100 ml Wasser dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt aufkochen und bei kleiner Hitze ca. 10 Min. dünsten. Dann die Bohnen samt dem Kochwasser mit einem Pürierstab fein pürieren. Das Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Ofengemüse auf Tellern anrichten. Mit dem restlichen Öl (2 EL) beträufelt servieren.