

Rezept

Ofengemüse mit Brotkrümeln

Ein Rezept von Ofengemüse mit Brotkrümeln, am 10.06.2026

Zutaten

1 TL Fenchelsamen	1 TL Kümmelsamen
2 EL Sonnenblumenöl	Salz
Pfeffer	500 g Fenchel
300 g 300 g Kürbis (z. B. Muskatkürbis)	200 g Kräuterseitlinge
50 g Walnusskerne	150 g Pumpernickel
200 g körniger Frischkäse	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 640 kcal

Zubereitung

1. Fenchel- und Kümmelsamen in einem Mörser zerstoßen und in eine Auflaufform (ca. 21 x 25 cm) geben. Mit Öl, 1 TL Salz und Pfeffer vermischen.

2. Den Fenchel waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Kürbis schälen, von Kernen und langen Fasern befreien und ca. 2 cm groß würfeln. Kräuterseitlinge trocken abreiben und putzen, dann quer und längs halbieren. Alles mit in die Form geben und mit dem Gewürzöl vermengen, sodass das Gemüse überall mit Öl bedeckt ist.

3. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Walnüsse grob hacken, das Pumpernickel zerkrümeln, beides mit dem Frischkäse mischen, salzen und pfeffern. Die Krümelmischung über dem Gemüse verteilen. Im Ofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 40 Min. garen.