

Rezept

Ofengemüse mit Erdnuss-Dip

Ein Rezept von Ofengemüse mit Erdnuss-Dip, am 28.06.2026

Zutaten

400 g Blumenkohl	300 g Pastinaken
300 g Süßkartoffeln	1 Bio-Zitrone
6 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	6 Stängel Petersilie
1-2 frische rote Chilischoten	1 Prise Zucker
100 g Sahnejoghurt	2 EL Erdnussbutter
Backpapier	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 680 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 220° vorheizen. Den Blumenkohl waschen, putzen und in kleine Röschen teilen, den Strunk klein würfeln. Pastinaken putzen, mit dem Sparschäler schälen und längs vierteln. Die Süßkartoffeln schälen, halbieren oder vierteln und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zitrone heiß waschen und abtrocknen, mit einem Sparschäler zwei Streifen Schale abschälen, Saft auspressen. xxxx xxx xxxx xxx xxxx xx xxxx xxx xxxxxxxxxxxxxx
2. In einer großen Schüssel 3 EL Öl und 1 EL Wasser mit der Zitronenschale mischen. Süßkartoffeln, Blumenkohl und Pastinaken mit dem Gewürzöl vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, das Gemüse darauf verteilen. Im heißen Ofen (unten) 30 - 35 Min. rösten, dabei das Gemüse gelegentlich wenden.
3. Inzwischen die Petersilie waschen und trocken schütteln, Blätter abzupfen und sehr fein hacken. Chili waschen, putzen und längs aufschneiden. Die Kerne her-ausschaben, Chilihälften winzig klein würfeln (danach Hände waschen!). Petersilie und Chili mit 1 EL Zitronensaft, dem übrigen Öl (3 EL), Salz, Pfeffer und Zucker verrühren.
4. Für den Dip den Joghurt mit der Erdnussbutter cremig verrühren, mit 1 - 2 TL Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Das Gemüse aus dem Ofen nehmen, mit dem Chiliöl beträufeln und mit dem Erdnuss-Dip servieren.