

## Rezept

# Ofengemüse mit Koriander-Dip

Ein Rezept von Ofengemüse mit Koriander-Dip, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>250 g</b> Hokkaidokürbis	<b>4</b> Möhren
<b>1</b> Zucchini	<b>4</b> Frühlingszwiebeln
<b>50 ml</b> Olivenöl	<b>1 EL</b> Zitronensaft
<b>1/2 TL</b> getrockneter Thymian	Salz
Pfeffer	<b>1 TL</b> Korianderkörner
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>160 g</b> Quark (20 % Fett)
<b>1 TL</b> Saft und abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone	Salz
Pfeffer	<b>2 Stiele</b> Petersilie

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal

## Zubereitung

1. Für das Gemüse den Kürbis waschen, Kerne und Fasern mit einem Löffel herauskratzen. Den Kürbis in Stücke schneiden. Die Möhren putzen und schälen, den Zucchini putzen und waschen. Möhren längs halbieren, Zucchini längs vierteln, dann beides schräg in Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und quer vierteln.
2. Öl, Zitronensaft, Thymian, Salz und Pfeffer verrühren. Das Gemüse auf ein Backblech oder in eine große Auflaufform geben, mit der Marinade beträufeln und zugedeckt ca. 20 Min. ziehen lassen. Backofen auf 200° vorheizen. Gemüse im Ofen (Mitte) in ca. 40 Min. weich garen, dabei ab und zu wenden.
3. Inzwischen für den Dip die Korianderkörner im Mörser, mit einem Messer oder Löffel, einem Stieltopf oder einer Pfanne fein zerstoßen. Den Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Beides mit Quark, Zitronensaft und -schale, Salz und Pfeffer verrühren. Die Petersilie waschen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Petersilie unter den Dip rühren und diesen bis zum Servieren zugedeckt ziehen lassen.
4. Das Backblech oder die Form aus dem Ofen nehmen und das Gemüse auf Teller verteilen. Den Koriander-Dip nochmals abschmecken und dazu servieren. Dazu passt Fladenbrot.