

Rezept

# Ofengemüse mit Rote-Bete-Dip

Ein Rezept von Ofengemüse mit Rote-Bete-Dip, am 28.06.2026

## Zutaten

### Für das Gemüse

- |              |                 |
|--------------|-----------------|
| 1 Zucchini   | 2 Süßkartoffeln |
| 4 Kartoffeln | 1 Fenchelknolle |
| 4 Möhren     | 1 rote Paprika  |
| 2 Schalotten |                 |

### Für die Marinade

- |                              |   |
|------------------------------|---|
| 1 Knoblauchzehe              | 2 EL frische Kräuter (z. B. Thymian, Rosmarin, Oregano) |
| 5 EL Olivenöl                | 2 TL Zitronensaft                                       |
| 1 TL edelsüßes Paprikapulver | ½ TL gemahlene Kurkuma                                  |
| 1 TL Ahornsirup              | Salz  |
| Pfeffer                      |   |

### Für den Dip

- |  |                                  |
|--|----------------------------------|
| 150 g Rote Bete (vorgegart und vakuumiert) | 5 EL vegane Sauerrahmalternative |
| 3 EL Tahin (Sesampaste)                    | Saft von 1/2 Zitrone             |
| ½ TL gemahlener Koriander                  | ½ TL Knoblauchpulver             |
| ½ TL Zwiebelpulver                         | Pfeffer                          |
| Salz                                       |                                  |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 555 kcal, 27 g F, 12 g EW, 65 g KH

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Das Gemüse waschen, je nach Sorte putzen und schälen und in gleich große Stücke oder Scheiben schneiden (ca. 2 cm groß). Zwei Bleche mit Backpapier belegen und das Gemüse darauf verteilen.
2. Für die Marinade Knoblauch schälen und fein hacken oder pressen. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Alle Zutaten mit 1 TL Salz sowie Pfeffer in einer kleinen Schüssel mischen.

3. Die Marinade gleichmäßig über das Gemüse auf den beiden Backblechen träufeln und untermischen. Im heißen Ofen (oben und unten) 35-45 Min. backen, nach 20 Min. das Gemüse wenden und die Bleche tauschen. Das Gemüse im Auge behalten und mit Backpapier abdecken, wenn es zu dunkel wird.
- 
4. Für den Dip die Rote Bete abtropfen lassen und grob zerkleinern. Mit den übrigen Zutaten, 1 TL Salz sowie Pfeffer in einen hohen Rührbecher füllen und mit einem Pürierstab pürieren. Noch einmal abschmecken und zum fertigen Gemüse servieren.