

Rezept

Ofengemüse mit Tahin-Sauce

Ein Rezept von Ofengemüse mit Tahin-Sauce, am 28.06.2026

Zutaten

Für das Gemüse

50 g Mandeln	50 g Walnusskerne
1 1/2 EL Honig	2 EL Granatapfelsirup
Salz	Pfeffer
1 TL Ras-el-Hanout	500 g Brokkoli
500 g grüner Spargel	2 Gläser Kichererbsen (à 250 g Abtropfgewicht)
6 EL Olivenöl	2 EL Zitronensaft

Für die Sauce

100 g Tahin (Sesampaste)	2 EL Zitronensaft
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	1 Knoblauchzehe
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 625 kcal, 44 g F, 19 g EW, 37 g KH

Zubereitung

1. Backofen auf 200° vorheizen. Nüsse grob hacken und auf einem Blech verteilen. Honig, Granatapfelsirup, Salz, Pfeffer und Ras el Hanout darüber geben und alles gut vermischen. Im Ofen (Mitte) 6-8 Min. rösten, bis die Nüsse schön gebräunt und karamellisiert sind.
2. Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Den Strunk großzügig schälen und klein schneiden. Spargel waschen, die unteren Enden abschneiden und die Stangen im unteren Drittel schälen. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.
3. Die gerösteten Nüsse aus dem Ofen nehmen und in eine Schale füllen. Brokkoli, Spargel und Kichererbsen auf dem gleichen Blech verteilen. Mit Öl, Zitronensaft sowie etwas Salz und Pfeffer mischen. Im Ofen (Mitte) 15-20 Min. garen, bis das Gemüse leicht gebräunt ist.
4. Inzwischen Tahin, Zitronensaft, Kreuzkümmel und ca. 80 ml Wasser zu einer dickflüssigen Sauce verrühren. Den Knoblauch schälen, fein hacken und dazugeben. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Das fertige Gemüse aus dem Ofen nehmen und auf einer Servierplatte anrichten. Mit der Tahin-Sauce beträufeln und mit den gerösteten Nüssen bestreuen.