

Rezept

Ofengemüse mit Zitronenöl

Ein Rezept von Ofengemüse mit Zitronenöl, am 28.06.2026

Zutaten

500 g vorwiegend festkochende Kartoffeln	3 Rote Beten
250 g Möhren	250 g Petersilienwurzeln oder Pastinaken
1 Kohlrabi	3 Zwiebeln
1 Knolle Fenchel	1 Zitrone
6 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	3 Zweige Rosmarin oder Salbei
250 g griechischer Joghurt oder saure Sahne	gemahlener Kreuzkümmel

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal

Zubereitung

1. Die Zutaten abwiegen und bereitstellen.

2. Backofen auf 200° vorheizen. Kartoffeln so sauber bürsten, dass man später die Schale mitessen kann.

3. Rote Beten mit einem kleinen Messer schälen. Vorsicht, die Knollen färben stark, am besten Einmalhandschuhe tragen und das Schneidbrett sofort spülen. Kartoffeln und Beten in 2-3 cm dicke Spalten schneiden.

4. Möhren und Petersilienwurzeln oder Pastinaken schälen, längs vierteln.

5. Die Kohlrabi und Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Bei den Zwiebeln zwar die Wurzelreste entfernen, dabei aber darauf achten, dass der Wurzelansatz ganz bleibt. So fallen die Zwiebelspalten später nicht auseinander.

6. Fenchelknolle waschen. Sehr große, stark gefurchte oder angetrocknete Knollen eventuell schälen, um zähe Fasern von den äußeren Blättern zu entfernen – meist ist das aber überflüssig; wenn der Fenchel einen jungen, frischen, knackigen Eindruck macht, kann man ihn mit Stumpf und Stiel verwenden. Die Fenchelknolle halbieren und wie die Zwiebeln mit dem Strunk in Spalten schneiden, damit die einzelnen Fenchelblätter nicht auseinanderfallen.

7. Die Zitrone auspressen, den Saft in einer großen flachen Schüssel mit dem Olivenöl verrühren. Die Gemüsesorten einzeln mit Salz und Pfeffer würzen, in der Zitronen-Olivenöl-Mischung wenden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen.

8. Rosmarin oder Salbei waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und zwischen dem Gemüse verteilen.

9. Im Ofen (Mitte) ca. 45 Min. garen, dabei zwischendurch ein- oder zweimal vorsichtig wenden.

10. Währenddessen den Joghurt oder die saure Sahne mit 1-2 EL Wasser glatt rühren, mit Kreuzkümmel und Salz würzen.

11. Das Gemüse aus dem Ofen nehmen und mit dem Dip servieren.