

Rezept

Ofengemüse to go

Ein Rezept von Ofengemüse to go, am 28.06.2026

Zutaten

400 g Süßkartoffeln	400 g Brokkoli
1 kleiner Blumenkohl	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	4 EL Rapsöl
Salz	Pfeffer
½ TL Fenchelsamen	120 g Kerne-Mix (Kürbis-, Pinien- und Sonnenblumenkerne)
1 Bio-Zitrone	250 g griechischer Joghurt (10 % Fett)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 460 kcal, 31 g F, 16 g EW, 29 g KH

Zubereitung

1. Die Süßkartoffeln schälen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Brokkoli und Blumenkohl waschen, putzen und in mundgerechte Stücke teilen. Die Stiele schälen und beiseitelegen.
2. Den Backofen auf 200° vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, die Nadeln bzw. Blätter von den Zweigen streifen, zusammen mit dem Öl, ½ TL Salz, Pfeffer und Fenchelsamen in eine Schüssel geben und mischen. Dann das Gemüse und den Kernmix darin schwenken, bis alles damit benetzt ist, auf dem Blech verteilen und im heißen Backofen (Mitte) 30-40 Min. backen.
3. Inzwischen die Zitrone heiß waschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Kohlstiele im Blitzhacker fein zerkleinern, mit dem Joghurt verrühren und den Dip mit Salz und Pfeffer sowie ein wenig abgeriebener Zitronenschale und 1 TL Zitronensaft abschmecken.
4. Das gegarte Gemüse mit übrigem Zitronensaft und übriger Zitronenschale mischen. Den Joghurdip extra in eine Box füllen. Alles bleibt im Kühlschrank mindestens 5 Tage frisch. Wer möchte, isst noch 1 Scheibe Vollkornbrot dazu.