

Rezept

Ofengemüsesalat mit Feta

Ein Rezept von Ofengemüsesalat mit Feta, am 24.06.2026

Zutaten

500 g Rosenkohl	400 g Rote Bete
400 g Möhren	1 Kohlrabi
1 1/2 EL Speisestärke	6 EL Olivenöl
Pfeffer	2 EL Pinienkerne
100 g Baby-Blattspinat	Salz
4 EL Aceto balsamico	200 g Feta

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal, 26 g F, 18 g EW, 22 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 220° vorheizen. Rosenkohl waschen, putzen und größere Exemplare halbieren. Die Rote Beten putzen, schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Dabei am besten Einweghandschuhe tragen, da die Rote Beten stark färben. Die Möhren und den Kohlrabi putzen, schälen und ebenfalls in grobe Würfel schneiden.
2. Das Gemüse auf einem Backblech verteilen und gleichmäßig mit Stärke bestäuben. Dann mit 4 EL Öl beträufeln und mit Pfeffer würzen. Das Gemüse im heißen Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen. Nach 20 Min. die Pinienkerne darüberstreuen.
3. Inzwischen den Spinat verlesen, waschen und trocken schütteln, grobe Stiele entfernen. Das Gemüse aus dem Ofen nehmen und ca. 10 Min. ruhen lassen. Dann den Spinat unterheben und alles mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Den Ofengemüsesalat auf einer Platte anrichten und mit dem Essig und dem übrigen Öl beträufeln. Den Feta zerbröseln und darüberstreuen. Den Salat lauwarm servieren.