Rezept

Ofengemüse à la marocaine

Ein Rezept von Ofengemüse à la marocaine, am 26.08.2025

Zutaten

- **80 ml** Olivenöl
- **2 TL** Tomatenmark
- **2 EL** frisch gepresster Zitronensaft
- **2 TL** edelsüßes Paprikapulver
- **2 TL** getrockneter Oregano
- **500 g** Hokkaidokürbis (ungeputzt ca. 650 g)
- **2** Zucchini (ca. 400 g)
- Salz
- **2 TL** Harissa (Orientalische Würzpaste)
- **1 EL** Honig
- **1 TL** gemahlener Koriander
- **2 TL** gemahlener Rosmarin
- **2 EL** Sesamsamen
- **2** rote oder gelbe Paprikaschoten
- **1** große Aubergine (ca. 450 g)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Für die Marinade das Öl mit Harissa, Tomatenmark, Honig und Zitronensaft in einer großen Schüssel verrühren. Die Gewürze und die Sesamsamen unterrühren.

2. Den Kürbis gründlich waschen und putzen, hässliche Hautstellen abschneiden. Paprikaschoten waschen, putzen und in Spalten schneiden. Zucchini und die Aubergine ebenfalls waschen und putzen. Kürbis und Aubergine grob würfeln, Zucchini in dicke Scheiben schneiden. Alle Gemüse in die Marinade geben, gut untermischen und kräftig mit Salz abschmecken.

3. Ein Backblech mit Backpapier belegen, das Gemüse darauf verteilen und im Ofen (Mitte; Umluft 180°) 20-25 Min. backen, bis alles gar ist.