

Rezept

Ofengemüse mit Rote-Bete-Dip

Ein Rezept von Ofengemüse mit Rote-Bete-Dip, am 26.04.2025

Zutaten

Für das Gemüse

- | | |
|--------------|-----------------|
| 1 Zucchini | 2 Süßkartoffeln |
| 4 Kartoffeln | 1 Fenchelknolle |
| 4 Möhren | 1 rote Paprika |
| 2 Schalotten | |

Für die Marinade

- | | |
|------------------------------|---|
| 1 Knoblauchzehe | 2 EL frische Kräuter (z. B. Thymian, Rosmarin, Oregano) |
| 5 EL Olivenöl | 2 TL Zitronensaft |
| 1 TL edelsüßes Paprikapulver | ½ TL gemahlene Kurkuma |
| 1 TL Ahornsirup | Salz |
| Pfeffer | |

Für den Dip

- | | |
|--|----------------------------------|
| 150 g Rote Bete (vorgegart und vakuumiert) | 5 EL vegane Sauerrahmalternative |
| 3 EL Tahin (Sesampaste) | Saft von 1/2 Zitrone |
| ½ TL gemahlener Koriander | ½ TL Knoblauchpulver |
| ½ TL Zwiebelpulver | Pfeffer |
| Salz | |

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 555 kcal, 27 g F, 12 g EW, 65 g KH

Zubereitung

- Den Backofen auf 200° vorheizen. Das Gemüse waschen, je nach Sorte putzen und schälen und in gleich große Stücke oder Scheiben schneiden (ca. 2 cm groß). Zwei Bleche mit Backpapier belegen und das Gemüse darauf verteilen.
- Für die Marinade Knoblauch schälen und fein hacken oder pressen. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Alle Zutaten mit 1 TL Salz sowie Pfeffer in einer kleinen Schüssel mischen.

3. Die Marinade gleichmäßig über das Gemüse auf den beiden Backblechen träufeln und untermischen. Im heißen Ofen (oben und unten) 35-45 Min. backen, nach 20 Min. das Gemüse wenden und die Bleche tauschen. Das Gemüse im Auge behalten und mit Backpapier abdecken, wenn es zu dunkel wird.
-
4. Für den Dip die Rote Bete abtropfen lassen und grob zerkleinern. Mit den übrigen Zutaten, 1 TL Salz sowie Pfeffer in einen hohen Rührbecher füllen und mit einem Pürierstab pürieren. Noch einmal abschmecken und zum fertigen Gemüse servieren.