

Rezept

Salat aus gebackenem Ofengemüse mit Orient-Dressing

Ein Rezept von Salat aus gebackenem Ofengemüse mit Orient-Dressing, am 14.12.2025

Zutaten

| | |
|---|--|
| 2 EL Olivenöl | 250 g Steckrübe |
| 350 g Hokkaido-Kürbis oder Butternutkürbis | 150 g Möhren |
| Salz | 4 saftige Datteln |
| 1 großes Bund glatte Petersilie | 20 g Mandelblättchen |
| Orient-Dressing: | |
| 2 EL Granatapfelmelasse (türk. Feinkostgeschäft) | 2 EL Gemüsebrühe |
| 1 TL Harissapaste (Tube) | 1 TL Baharat (orientalische Gewürzmischung) |
| Salz | 1 EL Olivenöl |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 500 kcal, 29 g F, 8 g EW, 51 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 220° vorheizen. Eine ofenfeste Form mit ½ EL Öl ausstreichen. Die Steckrübe schälen, waschen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Hokkaido-Kürbis waschen, harte Stellen auf der Schale wegschneiden, Butternut schälen. Kerne und Fasern gründlich entfernen, das Kürbisfruchtfleisch in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Die Möhren schälen, längs vierteln und in knapp 1 cm große Stücke schneiden.
2. Steckrüben-, Kürbis- und Möhrenstücke in der Form mischen, mit dem übrigen Öl beträufeln und salzen. Das Gemüse im heißen Ofen (Mitte) in ca. 25 Min. nicht zu weich garen, dabei gelegentlich wenden.
3. Inzwischen die Datteln halbieren, entkernen und quer in Streifen schneiden. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und grob hacken. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten und auf einem Teller abkühlen lassen.
4. Die Granatapfelmelasse mit Brühe, Harissa, Baharat und Salz verrühren, zum Schluss das Olivenöl unterschlagen.
5. Das heiße Gemüse mit dem Orient-Dressing mischen und lauwarm abkühlen lassen, dabei ab und zu wenden. Die Datteln und die Hälfte der Petersilie unterheben, restliche Petersilie und Mandeln darüberstreuen.