

Rezept

Schnelles Ofengemüse mit Tomaten-Ziegenkäsecreme

Ein Rezept von Schnelles Ofengemüse mit Tomaten-Ziegenkäsecreme, am 25.05.2026

Zutaten

750 g Brokkoli	1 Stange Lauch
300 g Bundmöhren	600 g Süßkartoffeln
125 ml Olivenöl	2 TL Ahornsirup
Meersalz	Pfeffer
200 g Crème fraîche	150 g Ziegenfrischkäse
abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone	30 g getrocknete Tomaten (in Öl)
4 Stiele Basilikum	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 650 kcal

Zubereitung

- Den Backofen auf 220° vorheizen. Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen, diese längs halbieren. Stiel schälen, längs halbieren und in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Lauch putzen, waschen und schräg in 2 - 3 cm breite Stücke schneiden. Möhren schälen und je nach Größe längs und quer halbieren. Süßkartoffeln schälen, vierteln und in Scheiben schneiden.
- Ein Backblech mit Backpapier belegen und mit etwas Olivenöl bestreichen. Das vorbereitete Gemüse in eine Schüssel geben und mit dem übrigen Olivenöl, Ahornsirup, Meersalz und Pfeffer mischen. Auf dem Blech verteilen und im heißen Ofen (Mitte) in 15 - 20 Min. bissfest backen.
- Inzwischen Crème fraîche, Ziegenkäse und Zitronenschale verrühren. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen, sehr fein würfeln und untermischen. Salzen und pfeffern. Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen, bis auf ein paar fein schneiden und unter die Käsecreme heben. Das Ofengemüse auf Tellern mit der Ziegenkäsecreme anrichten und mit den übrigen Basilikumblättern bestreuen.