

Rezept

Steckrüben-Wedges mit Spinatjoghurt

Ein Rezept von Steckrüben-Wedges mit Spinatjoghurt, am 28.06.2026

Zutaten

1 Steckrübe (ca. kg)	4 EL Öl
Fleur de Sel	Chiliflocken nach Geschmack
500 g Wurzelspinat	Salz
2 Frühlingszwiebeln	30 g gemahlene Walnüsse
400 g Joghurt	1 TL Zitronensaft
schwarzer Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 385 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Das Backblech mit Backpapier auslegen. Die Steckrübe schälen, vierteln und in gut 1 cm dicke Spalten schneiden. Das Öl, Salz und Chiliflocken in einer Schüssel gründlich mit den Steckrüben mischen.
2. Die Steckrübenspalten auf dem Backpapier verteilen und im heißen Ofen (Mitte) 20 – 25 Min. backen, bis sie gar und knusprig sind. Zwischendurch ein- bis zweimal durchrühren.
3. Inzwischen den Spinat verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. Wasser zum Kochen bringen und salzen, den Spinat darin in ca. 2 Min. zusammenfallen lassen. In einem Sieb gründlich kalt abschrecken und abtropfen lassen.
4. Die Frühlingszwiebeln waschen, die Wurzeln und welche grüne Teile abschneiden, die Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Die gemahlene Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze unter Rühren leicht rösten. In eine Schüssel geben.
5. Den Spinat gut ausdrücken und fein hacken, mit den gerösteten Walnüssen unter den Joghurt rühren und mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Spinatjoghurt zu den Steckrüben-Wedges servieren.