

Rezept

Winter-Ofengemüse mit Paprika-Mango-Dip

Ein Rezept von Winter-Ofengemüse mit Paprika-Mango-Dip, am 28.06.2026

Zutaten

2 Rote Beten	2 Pastinaken
2 große Möhren	300 g Hokkaidokürbis (geputzt gewogen)
2 EL neutrales Pflanzenöl	1 TL gemahlener Koriander
Salz	1 rote Paprikaschote
1 TL neutrales Pflanzenöl	1/2 reife Mango
150 g griechischer Joghurt	1 TL Zitronensaft
1/2 TL Currypulver (Madras)	Salz
Cayennepfeffer	Öl für das Blech

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min

Zubereitung

1. Den Backofen (außer bei Umluft) auf 200° vorheizen. Ein Backblech einölen. Die Roten Beten, Pastinaken und Möhren putzen und schälen. Die Roten Beten vierteln, die Pastinaken und Möhren je nach Größe längs halbieren oder vierteln. Das Kürbisstück waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Das zerkleinerte Gemüse in eine Schüssel geben und gründlich mit dem Öl, dem Koriander und 1 TL Salz mischen. Alles auf das Backblech geben und im heißen Backofen (Mitte; Umluft 180°) 45-55 Min. backen, bis das Gemüse weich ist.
3. Inzwischen für den Dip die Paprikaschote waschen, halbieren und putzen. Die Hälften mit dem Öl einpinseln, dann in den Backofen auf die Gemüsemischung setzen und ca. 40 Min. mitbacken.
4. Die Paprikahälften aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen, mitsamt Schale grob zerkleinern und in einen Rührbecher geben.
5. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und mit in den Rührbecher geben. Joghurt, Zitronensaft und Currypulver dazugeben und alles mit dem Pürierstab glatt pürieren. Den Dip mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.
6. Das Ofengemüse auf Teller verteilen und mit dem Dip servieren.