

Rezept

Wintergemüse-Crumble mit Joghurt-Dip

Ein Rezept von Wintergemüse-Crumble mit Joghurt-Dip, am 08.06.2023

Zutaten

20 g Walnusskerne	30 g zarte Haferflocken
30 g kernige Haferflocken	Salz
1 TL getrockneter Thymian	30 g weiche Butter
200 g Süßkartoffel	1 mittelgroße Rote Bete (ca. 200 g)
150 g Pastinaken	3 EL Rapsöl
Pfeffer	$\frac{1}{2}$ säuerlicher Apfel (ca. 75 g; z. B. Boskop)
1/2 Bund Petersilie	150 g Joghurt (3,5 % Fett)

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 670 kcal, 40 g F, 12 g EW, 59 g KH

Zubereitung

1. Walnüsse hacken. Mit den Haferflocken, $\frac{1}{4}$ TL Salz und dem getrockneten Thymian in einer Schüssel mischen. Die zimmerwarme Butter dazugeben und alles mit den Händen zu Streuseln verkneten. Diese ca. 30 Min. kalt stellen.
2. Den Backofen auf 200° vorheizen. Süßkartoffel und Rote Bete schälen, je nach Größe längs halbieren oder vierteln und quer in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Dabei Küchenhandschuhe tragen, da die Rote Bete stark färbt. Pastinaken putzen, schälen, längs halbieren und quer in etwa 2-3 cm breite Stücke schneiden. Gemüse auf ein Blech geben, mit dem Öl beträufeln, salzen und pfeffern. Im vorgeheizten Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen.
3. Die Apfelhälfte halbieren, schälen, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Apfelstücke zum Gemüse geben und die Streusel darüber verteilen, weitere 25 Min. backen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Den Joghurt glatt rühren. Gemüse-Crumble mit Petersilie bestreuen und mit dem Joghurt servieren.