

Rezept

Wintergemüse mit Granatapfelmarinade

Ein Rezept von Wintergemüse mit Granatapfelmarinade, am 22.07.2024

Zutaten

1 Stück Kürbis (ca. 500 g, z. B. Butternut- oder Muskatkürbis)	250 g Topinambur
Salz	250 g Steckrüben
6 EL Olivenöl	Pfeffer
1 Bio-Orange	1 Bund Frühlingszwiebeln
4 Stängel Minze	1 Granatapfel
2 EL Granatapfelsirup (Grenadine)	2 EL Zitronensaft
2 EL Walnüsse	1 Msp. Harissa

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min
Pro Portion Ca. 310 kcal

Zubereitung

1. Aus dem Kürbis die Kerne mitsamt dem faserigen Fruchtfleisch mit einem Löffel Herausschaben. Kürbis in Spalten teilen und die Schale abschneiden. Die Topinambur und die Steckrüben schälen. Das ganze Gemüse in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Den Grill des Backofens vorheizen. Das Backblech mit Backpapier auslegen. Die Gemüsescheiben nebeneinander auf dem Blech verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Hälfte des Öls einpinseln. Das Gemüse mit ca. 10 cm Abstand zu den Grillschlangen in den Ofen schieben und ca. 10 Minuten grillen, bis es bissfest und goldbraun gebräunt ist. Dabei einmal umdrehen.
3. Inzwischen die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Orange heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben. Den Granatapfel halbieren. Eine Hälfte in Stücke brechen und die Kerne mit den Fingern zwischen den Trennhäuten herauslösen. Die andere Granatapfelhälfte mit der Zitruspresse auspressen. Die Minze abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.
4. Den Zitronensaft mit Granatapfelsaft und Grenadine, der Orangenschale und der Minze verrühren und mit Salz, Pfeffer und Harissa abschmecken. Das übrige Olivenöl nach und nach unterschlagen. Die Granatapfelkerne und Zwiebelringe unter die Marinade mischen.
5. Die Marinade über dem Ofengemüse verteilen. Abdecken und bei Zimmertemperatur mind. 2 Stunden marinieren. Vor dem Servieren die Walnüsse in Stücke brechen und auf das Gemüse streuen. Dazu schmeckt: ofenfrisches Brot und vielleicht noch ein paar Oliven.