

Rezept

Winterliches Ofengemüse mit Kürbis

Ein Rezept von Winterliches Ofengemüse mit Kürbis, am 09.06.2026

Zutaten

500 g Kürbis (z. B. Moschuskürbis, geputzt ca. 400 g)	3 Rote Beten (je ca. 150 g)
250 g Pastinaken	250 g Petersilienwurzeln
250 g Möhren	2 Stangen Lauch
2 Gemüsezwiebeln	2-3 Knoblauchzehen
8 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin
1 getrocknete Chilischote	1 EL Koriander
6 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	100 ml Weißwein (ersatzweise frisch gepresster Orangensaft)
100-150 ml Gemüsebrühe	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN für 4-6 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min
Pro Portion Ca. 235 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Vom Kürbis faseriges Inneres samt Kernen und die Schale wegschneiden. Rote Beten, Pastinaken, Petersilienwurzeln und Möhren schälen (bei den Roten Beten am besten Einweghandschuhe tragen, da sie stark färben). Kürbis in 4-5 cm große Stücke schneiden, Rote Beten achteln. Pastinaken, Petersilienwurzeln und Möhren je nach Dicke längs halbieren oder ganz lassen und in 4-5 cm lange Stücke schneiden. Den Lauch längs einschneiden, waschen, putzen und in 4 cm dicke Ringe schneiden.
2. Zwiebeln schälen, halbieren und in ca. 2 cm breite Spalten schneiden. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Kräuterzweige abbrausen, trocken schütteln und in Stücke schneiden. Die Chilischote und den Koriander in einem Mörser grob zerstoßen.
3. Gemüse und Zwiebeln auf ein tiefes Backblech geben und mit Öl, Knoblauch, Kräutern, Chili und Koriander mischen, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen (Mitte, Umluft 180°) 10-15 Min. garen.
4. Dann Wein und 100 ml Brühe angießen, alles einmal durchrühren und mit Backpapier gut abdecken, weitere 30 Min. garen. Papier abnehmen, Gemüse nochmals durchrühren und offen in weiteren 10-20 Min. bräunen lassen, dabei eventuell noch ein wenig Brühe angießen.