

Rezept

Wurzelgemüse mit Petersilien-Nuss-Pesto

Ein Rezept von Wurzelgemüse mit Petersilien-Nuss-Pesto, am 24.06.2026

Zutaten

Für das Wurzelgemüse:

4 bunte Möhren (z. B. gelbe, orange oder violette Möhren)	2 Pastinaken
4 EL Olivenöl	2 Petersilienwurzeln
1 EL Hanfsamen (ersatzweise Chia- oder Leinsamen)	2 EL Ahornsirup
Salz	1 TL gemahlener Koriander
	Pfeffer

Für das Pesto:

1 Bund Petersilie	2 EL Haselnusskerne
1 kleine Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Bio-Orange
20 g Hartkäse (z. B. Bergkäse; ohne tierisches Lab)	50 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 710 kcal, 57 g F, 12 g EW, 35 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Möhren, die Pastinaken und die Petersilienwurzeln putzen, schälen, quer halbieren und die Hälften je nach Dicke längs vierteln oder sechsteln, sodass Stifte entstehen. Eine große ofenfeste Form mit 1 EL Olivenöl ausstreichen.
2. Das übrige Öl (3 EL) mit Ahornsirup, Hanfsamen, Koriander, 1 TL Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel vermischen. Das Gemüse gründlich untermengen und alles in die Backform geben. Im heißen Ofen (Mitte) in ca. 30 Min. weich garen.
3. Inzwischen für das Pesto die Petersilie waschen und gut trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in einen Mixer oder hohen Rührbecher geben. Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten, die Häutchen in einem Geschirrtuch abrubbeln. Nüsse grob hacken und zur Petersilie geben. Knoblauch schälen und dazupressen. Die Orangenhälfte heiß waschen und trocken tupfen, Schale fein abreiben und 2 EL Saft auspressen. Käse fein reiben, mit Orangensaft und Öl zur Petersilie geben. Alles mit einem Pürierstab oder im Mixer fein pürieren. Das Pesto mit Orangenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Das Wurzelgemüse mit dem Pesto auf zwei Tellern anrichten. Dazu passt Baguette oder Ciabatta.