

ERNÄHRUNGSGRUPPE REZEPT

Ofengemüse mit Bohnen-Dip

Zutaten für 2-3 Portionen:

- 4 große oder 6 kleine Kartoffeln
- 1 große oder 2 kleine Karotten
- 2 EL Oliven- oder Rapsöl
- ½ TL getrockneter Rosmarin
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 (grüne) Paprika
- 150 g Champignons
- ½ Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 30 g Sonnenblumenkerne
- Salz & Pfeffer

Für den Dip:

- 240 g weiße Bohnen (1 Konservendose, Abtropfgewicht)
- 2 EL Olivenöl
- Ggf. 1 EL Zitronensaft
- Jodsalz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Backofen auf 180-200 Grad (Umluft) vorheizen.
2. Kartoffeln schälen, waschen und je nach Größe vierteln oder achteln. Die Karotte schälen, waschen und in 2-3 cm dicke Scheiben schneiden. Alles zusammen mit einem 1 EL Öl, der Hälfte der Kräuter, Jodsalz und Pfeffer in einer großen Schüssel vermengen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech oder eine Auflaufform geben und für 10 Minuten in den Ofen schieben.
3. Währenddessen die Paprika entkernen, waschen und in große Stücke schneiden. Pilze waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Zucchini waschen und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und achteln. Das Gemüse mit dem restlichen Öl und Kräutern würzen und nach 10 Minuten zu dem anderen Gemüse auf das Blech im Ofen geben. Sonnenblumenkernen auf dem gesamten Gemüse verteilen und weitere 15 Minuten garen.
4. Während das Gemüse im Ofen ist, wird der Bohnen-Dip zubereitet: Die Bohnen in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen. Mit dem Öl, Jodsalz und Pfeffer pürieren. Mit Zitronensaft abschmecken.
5. Das Ofengemüse mit dem Bohnendip servieren.

Der Bohnen-Dip schmeckt auch als Brotaufstrich köstlich und lässt sich mit frischen Kräutern wie Petersilie, Schnittlauch oder Kresse garnieren. Auch ein paar Tomaten-, Gurken- oder Radieschenscheiben harmonisieren hervorragend.

Statt den Bohnen-Dip selber herzustellen, kann auch fertiger Hummus gekauft werden.

Ofengemüse ist ein echter Allrounder für die Resteverwertung von Gemüse, dass im Kühlschrank in Vergessenheit geraten ist und schnell verarbeitet werden möchte: Blumenkohl, Sellerie, Fenchel, Rote-Bete, Brokkoli, Kürbis, Süßkartoffeln, ...