

Ofenkürbis mit Roter Bete und Dip

Zutaten (für 2 Personen):

- 500 g Hokkaido-Kürbis
- 300 g Rote Bete
- 300 g Blumenkohl
- 1 (nur die Schale) Bio- Orange
- 2 EL kalt gepresstes Olivenöl
- 1 TL flüssiger Honig
- 0,5 TL scharfes Currypulver
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 1 Zehe Knoblauch
- 200 g (3,5 % Fett) Naturjoghurt
- 1 EL Tahin
- 1 EL Zitronensaft
- 0,5 Bund Koriandergrün
- 1 EL Walnussöl

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Kürbis waschen, die Kerne und Fasern mit einem Löffel entfernen. Kürbis in etwa 1 cm breite Spalten schneiden. Rote Bete schälen (dabei am besten Einweghandschuhe tragen), je nach Größe halbieren und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Orange heiß waschen und abtrocknen, 3 dünne Schalenstreifen abziehen.

Olivenöl, Honig, Curry, Salz und Pfeffer verrühren. Knoblauch schälen und dazupressen. Kürbis, Blumenkohl und Orangenschale darin wenden. Rote Bete salzen und pfeffern, nur kurz untermischen. Gemüse auf dem Blech verteilen und im Ofen im unteren Drittel etwa 35 Minuten garen.

Inzwischen den Joghurt mit Tahin und Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Koriandergrün waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen, fein hacken und untermischen. Zum Servieren das Gemüse aus dem Ofen nehmen, auf Teller verteilen und mit dem Walnussöl beträufeln. Mit dem Tahin-Joghurt-Dip servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen