

GENUSSIDEE

Ofen-Wurzelgemüse mit Apfel-Senf-Dressing

Buntes Wurzelgemüse aus dem Ofen mit fruchtigem Apfel-Senf-Dressing und frischen Kräutern.

Vorbereitung: 20 Min. | Zubereitung: 45 Min. | Menge: 4 Portionen | Schwierigkeit: Einfach

Vegan | Gemüse | Backofen

Zutaten

- 3 Karotten
- 2 Pastinaken
- 1 kleine Sellerieknolle
- 2 Rote Rüben
- 2 rote Zwiebeln
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Thymian
- Salz und Pfeffer
- 3 EL naturtrüber Apfelsaft
- 2 EL Apfelessig
- 1 TL Senf
- 1 TL Ahornsirup
- 2 EL gehackte Petersilie

Nährwerte & Allergene pro Portion

287 kcal

Kalorien

11,1 g

Fett

5,1 g

Eiweiß

45,5 g

Kohlenhydrate

Allergene:

Sellerie, Senf.

Die Werte sind geschätzte Richtwerte pro Portion und können je nach Marke, Zubereitung, optionalen Zutaten und tatsächlicher Portionsgröße abweichen.

Zubereitung

1

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2

Gemüse schälen und in ähnlich große Stücke schneiden. Rote Rüben separat vorbereiten, damit sie nicht alles verfärben.

3

Gemüse mit Olivenöl, Thymian, Salz und Pfeffer vermengen und auf einem Blech verteilen.

4

Etwa 35 bis 45 Minuten rösten und einmal wenden.

Zubereitung - Fortsetzung**5**

Apfelsaft, Essig, Senf und Ahornsirup zu einem Dressing verrühren.

6

Das heiße Ofengemüse mit dem Dressing mischen und mit Petersilie bestreuen.

GÖNN-DIA-Tipp

Das Gemüse sollte auf dem Blech nebeneinanderliegen. Zu dicht geschichtet würde es eher dämpfen als rösten.

Rezeptidee: GÖNN DIA Redaktion

Aktuelle Rezeptseite: <https://www.goenndia.at/rezepte/ofen-wurzelgemuese-mit-apfel-senf-dressing/>

Stand: 06.09.2026