



Buntes Ofengemüse mit Rucola-Pesto

Menge: 2 bis 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Backzeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: 🧑🍳 einfach

Zutaten:

1 große Süßkartoffel (ca. 300 g)
200 g Karotten
200 g Cocktailtomaten
1 Zucchini
1 rote Zwiebel
200 g grüner Spargel
1 rote Paprika
2 TL Rosmarin, getrocknet
Pfeffer & Salz
3 Zweige frischen Rosmarin
Chiliflocken (nach Belieben)

Für das vegane Rucola-Pesto:

60 g Rucola
50 g Walnüsse
1/2 EL Limettensaft, frisch gepresst
5 g Hefeflocken
Salz
Pfeffer
3 EL Olivenöl
1/2 Knoblauchzehe (oder 1/4 TL
Knoblauchpaste)
Chilipulver (nach Belieben)

Zubereitung:

Den Ofen auf 200 °C vorheizen.

Die Karotten und die Süßkartoffeln schälen. Die Zwiebel pellen. Den Spargel waschen und die verholzten Enden abschneiden. Die Zucchini, Cocktailtomaten und Paprika waschen und die Paprika entkernen. Alles in mundgerechte Stücke schneiden.

Das Gemüse auf ein Backblech geben und mit dem getrockneten Rosmarin, Pfeffer, Salz und den Chiliflocken bestreuen.

Das Gemüse 30 Minuten backen. Nach 15 Minuten die frischen Rosmarinzweige zu dem Gemüse geben.

Für das Rucola-Pesto den Rucola waschen und trocken schütteln. Nun alle Zutaten in einen hohen Behälter geben und mit einem Mixstab glatt pürieren. Das Pesto mit Pfeffer, Salz und Chilipulver abschmecken.

Das Ofengemüse mit dem Pesto servieren.

Tipp:

Das Bunte Ofengemüse mit Rucola-Pesto ist lecker als Beilage oder schmeckt mit einer Scheibe Bauernbrot als leichtes Mittagessen.