Therapie Aktiv
DIABETES IM GRIFF

05.10.2025

Erntedank-Röstgemüse

Feiern Sie die Vielfalt der Herbstsaison. Frisches Gemüse wird mit aromatischen Kräutern und feinem Öl veredelt und im Ofen perfekt geröstet. Ein einfaches, aromatisches Gericht, das den Geschmack des Herbstes auf den Teller bringt.



Und so gelingt‘s …

- Den Ofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen.
- Die Roten Rüben und die Zwiebeln schälen und vierteln. Den Hokkaido-Kürbis gut waschen, halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in ca. 2 cm dicke Spalten schneiden. Die Rosmarinnadeln grob zupfen und die Zitrone in Scheiben schneiden.
- Das geschnittene Gemüse getrennt voneinander jeweils mit Salz, Pfeffer und etwa 1 bis 2 EL Öl in einer Schüssel vermischen. Die Kräuter streifenweise auf einem tiefen Blech verteilen und auf mittlerer Schiene etwa 20 Minuten garen.
- Vor dem Servieren Essig und Zucker miteinander vermischen und über das Gemüse träufeln und das Gemüse mit Rehgulasch und Polentaschnitten genießen.

Zutaten **für 4 Portionen**

- 4 Stk Rote-Rüben-Knollen
- 2 Stk Zwiebel
- 400 g Hokkaido-Kürbis
- 1 Bund Rosmarin (frisch)
- 1 Bund Majoran (frisch)
- 1 Prise Salz
- 1 Stk Bio-Zitrone
- 1 Prise Pfeffer
- 5 EL Balsamessig
- 80 ml Olivenöl
- 0.5 TL brauner Zucker

Sie möchten mehr Rezepte entdecken oder haben mehr Fragen?