

**Jacqueline Amirfallah**  
**Herbstgemüse aus dem Ofen mit Linsensauce**

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Feine Küche, Vegetarisch, Heimatküche

Mittwoch, 30. November 2022

Rezept für 4 Personen

**Zutaten:**

**Für das Gemüse:**

500 g	Speisekürbis (z.B. Hokkaido oder Muskatkürbis)
500 g	Kartoffeln, festkochend
300 g	Petersilienwurzel
2	gelbe Bete-Knollen
2	rote Zwiebeln
1 Stange	Lauch
1	Bio-Zitrone
etwas	Salz
2 EL	Olivenöl
1 TL	Kreuzkümmel, gemahlen

**Für die Linsensauce:**

300 g	rote Linsen
1	Knoblauchzehe
3 EL	Olivenöl
700 ml	Gemüsebrühe
etwas	Salz



**Zubereitung:**

1. Für das Gemüse den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Kürbis waschen, schälen, das Kerngehäuse entfernen, Kürbis in ca. 5 mm dünne Spalten schneiden.
3. Kartoffeln waschen, schälen, der Länge nach achteln.
4. Petersilienwurzeln und gelbe Bete waschen, schälen. Petersilienwurzeln der Länge nach vierteln, gelbe Bete in ca. 5 mm dicke Spalten schneiden.
5. Rote Zwiebel schälen ebenfalls in 5 mm dicke Spalten schneiden.
6. Lauch putzen, waschen, der Länge nach vierteln und dann in ca. 8 cm lange Stücke schneiden.
7. Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben, den Saft auspressen.
8. Das Gemüse auf ein Backblech oder in einen Bräter geben. Leicht salzen, das Olivenöl darüber gießen und vermengen. Kreuzkümmel und etwas Zitronenschale hinzufügen, alles gut vermengen.
9. Gemüse im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene ca. 25-30 Minuten garen. Zwischendurch öfter wenden, damit das Gemüse gleichmäßig bräunt.
10. Für die Linsensauce die Linsen auf ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.
11. Knoblauch schälen und grob schneiden.
12. 1/3 vom Olivenöl in einem Topf erhitzen, Knoblauch darin anschwitzen. Die roten Linsen dazugeben, die Gemüsebrühe angießen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Dann etwa 2 EL Linsen für die Dekoration herausnehmen und beiseitestellen. Die restlichen Linsen noch weitere 5 Minuten kochen.
13. Zu den Linsen im Topf das restliche Olivenöl geben und mit dem Stabmixer pürieren. Zum Schluss die Sauce mit dem Salz abschmecken.
14. Die beiseite gestellten Linsen in eine Pfanne geben und kurz rösten.
15. Zum Servieren das Ofengemüse auf Teller verteilen, die gerösteten Linsen darüber streuen. Die Sauce angießen und servieren.

Pro Portion: 645 kcal/ 2700 kJ, 63 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 33 g Fett