

## Wurzelgemüse aus dem Ofen mit Minzpesto

### Zutaten für 4 Portionen:

#### Minzpesto

40 g Mandelstifte  
1 Bund Minze  
1 Knoblauchzehe  
60 ml Orangensaft  
4 EL Rapsöl, kaltgepresst  
Meersalz

#### Wurzelgemüse

300 g Rote Bete  
300 g Petersilienwurzeln  
300 g Möhren  
300 g Kartoffeln  
300 g Hokkaidokürbis  
4 EL Rapsöl  
3 TL Currypaste, mild

### Und so geht's:

**Minzpesto:** Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen. Minze abrausen, gut trocknen, die Blättchen von den Stielen zupfen und fein schneiden. Minze mit Mandeln, Knoblauch, Orangensaft sowie dem kaltgepressten Rapsöl pürieren und mit Salz abschmecken.

**Wurzelgemüse:** Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Rote Bete, Petersilienwurzeln, Möhren sowie Kartoffeln schälen, längs in etwa 1 bis 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Kürbis abspülen, Kerne herausschneiden und ebenfalls in Scheiben schneiden. Gemüse mit dem Rapsöl beträufeln, salzen, pfeffern und 25 – 30 Min. im Backofen garen. 5

Min. vor Ende der Garzeit die Currypaste unter das Gemüse mischen und alles fertig garen. Das Wurzelgemüse zusammen mit dem Pesto servieren. Dazu schmeckt knuspriges Baguette.

Copyright: UFOP



**ufop**

Union zur Förderung  
von Oel- und Proteinpflanzen e. V.

Herausgeber:

UFOP e. V.  
Claire-Waldoff-Straße 7  
10117 Berlin  
Telefon 030/31 90 4-2 02  
Telefax 030/31 90 4-4 85  
E-Mail [info@ufop.de](mailto:info@ufop.de)  
[www.ufop.de](http://www.ufop.de)

**INFORMATION**  
Union zur Förderung von Oel- und Proteinpflanzen e. V.