



**FLU
FIGHTER**

Orientalisches Ofengemüse

mit Hirtenkäse und Nüssen auf Rucola



20-30min



2 Personen

Du willst auch in der kalten Jahreszeit fit und gesund bleiben? Kein Problem mit diesem köstlichen „Flu Fighter“-Gericht! Pastinake, Rote Bete und Hokkaidokürbis werden mit Ras-el-Hanout-Gewürzmischung verfeinert und im Ofen goldbraun geröstet. Serviert wird das Gemüse auf einem Bett aus Rucola und garniert mit herzhaftem Hirtenkäse sowie einem leckeren Haselnuss-Honig-Dressing. Ein toller Mi...

Was du von uns bekommst

- Rucola
- Gojibeeren
- frische Petersilie & Minze
- Hirtenkäse
- Honig
- Haselnusskerne ¹⁵
- Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- Rote Bete
- Hokkaidokürbis
- Pastinake

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Pfanne

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 630kcal, Fett 40.6g, Kohlenhydrate 41.8g, Eiweiß 19.9g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 230°C Umluft (250°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Rote Bete** abspülen und in 1,5cm breite Spalten schneiden. Die **Pastinake** längs halbieren und in ca. 2cm breite Stücke schneiden. Den **Kürbis** mit einem Löffel entkernen und in ca. 2cm breite Spalten schneiden.



4. Nüsse rösten

Die **Haselnüsse** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett unter Rühren ca. 2Min. anrösten, bis sie anfangen zu duften. **Vorsicht:** Die **Nüsse** können schnell verbrennen!



2. Gemüse garen

Das **Gemüse** auf ein Backblech geben und mit Olivenöl beträufeln. Mit Salz, Pfeffer und der **Ras-el-Hanout-Gewürzmischung** würzen und im Ofen ca. 15-20Min. goldbraun backen.



5. Dressing zubereiten

Den **Honig**, 2-3EL Olivenöl, 1EL Essig, etwas Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



3. Kräuter vorbereiten

Die **Petersilien-** und die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und fein hacken. Die **Haselnüsse** grob hacken.



6. Anrichten und servieren

Das **geröstete Gemüse** auf dem Rucola anrichten und den **Hirtenkäse** mit den Fingern darüberbröseln. Mit **Nüssen** und **Kräutern** garnieren, mit dem **Dressing** beträufeln und servieren. Tipp: Wer mag kann noch **Gojibeeren** über das Ofengemüse geben.