



Winterliches Ofengemüse mit Feta

und aromatischer Walnussauce



30-40min



2 Personen

Achtung, hier kommt eine echte Geschmacksbombe - und die hat ganz schön Karacho drauf. Da ist jeder Widerstand zwecklos. Aber wer kann bei leckerem Ofengemüse aus Rosenkohl, Karotte, Zwiebel und Roter Bete mit einem leckeren Topping aus Feta, Sesam, Zitronenthymian und Sumach samt herrlich aromatischem Dip mit Walnüssen, Knoblauch und Ahornsirup schon Nein sagen?

- 2 Knoblauchzehen
- 100g Walnusskerne ¹⁵
- 1 Rote Bete
- 1 rote Zwiebel
- 1 Karotte
- 400g Rosenkohl
- 1 Päckchen Ahornsirup
- 10g Zitronenthymian
- 1 Päckchen schwarzer Sesam ¹¹
- 1 Päckchen Sumach
- 150g Feta ⁷

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler
- Messbecher

Kochtipp
Da Rote Bete stark färbt, beim
Verarbeiten am besten
Küchenhandschuhe und Schürze tragen.

Milch (7), Sesamsamen (11), Nüsse (15),
Sulphite (17). Kann Spuren von anderen
Allergenen enthalten.

Energie 971kcal, Fett 76.8g,
Kohlenhydrate 43.3g, Eiweiß 28.4g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Knoblauch samt Schale** und die **Walnüsse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech für ca. 10Min. in den noch vorheizenden Ofen geben. Die **Rote Bete** und die **Zwiebel** schälen und in ca. 2cm breite Spalten schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Größere **Rosenkohlröschen** halbieren.



4. Gewürze vorbereiten

1-2EL Zitronenthymian von den Stängeln
zupfen und mit dem **Sesam** und der **1/2 des**
Sumach vermengen.



2. Gemüse backen

Die **Walnüsse** und den **Knoblauch** nach ca. 10Min. aus dem Ofen nehmen. Die **Rote Bete**, die **Zwiebeln**, die **Karotten** und den **Rosenkohl** auf das Blech geben, mit 2EL Olivenöl und 1TL Salz vermengen, gleichmäßig mit ausreichend Abstand verteilen und im Ofen in 20-25Min. goldbraun rösten. Das **Gemüse** nach der Hälfte der Zeit wenden.



5. Fetacrumble zubereiten

Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln und mit den **Gewürzen** vermengen.



3. Sauce pürrieren

Die **Walnüsse** grob hacken. Den **Knoblauch** schälen und mit **3/4 der Walnüsse, 1 EL Ahornsirup**, 1 EL Olivenöl und 2 TL Balsamicoessig in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer grob pürieren. Anschließend 50-75ml Wasser hinzufügen und alles möglichst cremig pürieren. Die **Sauce nach Geschmack** mit mehr **Ahornsirup**, Balsamicoessig und Salz verfeinern.



6. Anrichten und servieren

Das **Ofengemüse** auf Teller verteilen und mit dem **Fetacrumble** bestreuen. Mit der **Walnussauce** beträufeln, dann mit den **übrigen Walnüssen** sowie einigen **Thymianblättern** und (frisch gemahlenem) Pfeffer garniert servieren.