



Gebackener Ricotta und Gemüse

mit Basilikum und gerösteten Mandeln



ca. 35min



2 Personen

Mit diesem Rezept setzen wir hohe Maßstäbe: Es ist fleischlos und enthält nur wenige Kohlenhydrate. Es ist superlecker, aber schnell und ohne viel Aufwasch zubereitet. Wie das geht? Süßkartoffeln, Schalotten, Zucchini und saftige Kirschtomaten werden im Ofen zusammen mit dem Hauptakteur, einem cremigen Ricotta, gebacken und verbreiten einen herrlichen Duft nach italienischen Kräutern. Ein zitroniges Dressing darüber – perfekt!

- 1 Süßkartoffel
- 1 Schalotte
- 1 Zucchini
- 250g Kirschtomaten
- 1 Packung Ricotta ⁷
- 1 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen Balsamicocreme ¹²
- 25g Mandelblättchen ¹⁵
- 10g Basilikum

- 1TL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- kleine Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 584kcal, Fett 36.1g,
Kohlenhydrate 42.9g, Eiweiß 20.7g



1. Süßkartoffel schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffel samt Schale** längs halbieren und in ca. 1,5cm breite Spalten schneiden.



2. Süßkartoffel backen

Die **Süßkartoffeln** mit 1EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech vermengen und im Ofen in 25-30Min. goldbraun backen.



3. Gemüse vorbereiten

Die **Schalotte** schälen und vierteln. Die **Zucchini** längs halbieren und in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Mit den **Kirschtomaten** auf einem zweiten mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.



4. Ricotta und Gemüse backen

Den **Ricotta** im Ganzen auf das zweite Backblech stürzen und alles mit der **1/2 der Gewürzmischung oder mehr nach Geschmack**, 1 EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Das **Gemüse** mit dem **Ricotta** im Ofen in 15-18 Min. goldbraun backen. Nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen.



5. Dressing zubereiten

Die **1/2 des Knoblauchs oder mehr nach Geschmack** schälen und fein würfeln. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** auspressen. Den **Knoblauch** mit der **Balsamicoreme, 1EL Zitronensaft, 1EL Olivenöl, 1EL Wasser** und **1TL Senf** verrühren.



6. Mandeln anrösten

Die **Mandelblättchen** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1–2 Min. goldbraun anrösten. Die **Basilikumblätter** abzupfen und fein schneiden. Das **Gemüse** auf Teller verteilen und jeweils **1/2 Ricotta** darauf anrichten. Mit dem **Dressing** beträufeln, dann mit den **Mandeln**, dem **Basilikum** und der **Zitronenschale nach Belieben** garniert servieren.