



## Kartoffelgemüse aus dem Ofen

mit Hirtenkäse und Sesam



30-40min



2 Personen

Dieses knackige Gericht wird ruck, zuck im Ofen zubereitet! Die Süßkartoffel und die Pastinake werden mit aromatischen Kirschtomaten in einer zitronigen Marinade aus Sojasauce und Knoblauch goldbraun geröstet, während der in Sesam gewendete Fetakäse leicht schmilzt. Guten Appetit!

## Was du von uns bekommst

- Fetakäse
- unbehandelte Zitrone
- Knoblauchzehe
- Sojasauce 1,6
- Pastinake
- rote Zwiebeln
- Süßkartoffel
- Kirschtomaten
- weißer Sesam

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

- Backblech und Backpapier
- Sparschäler
- Zitronenpresse

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

## Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 720kcal, Fett 43.8g, Kohlenhydrate 49.6g, Eiweiß 21.6g



### 1. Gemüse schneiden



### 2. Gemüse backen



### 3. Marinade vorbereiten



### 4. Marinade mischen



### 5. Käse vorbereiten

Für die **Marinade** den **Knoblauch** mit der **Sojasauce**, 2-3EL Olivenöl, **1-2TL Zitronensaft**, 1/2TL Zucker und etwas Salz und Pfeffer verrühren.



### 6. Käse backen

Den **Käse** vierteln, mit **3-4EL Marinade** einreiben und anschließend im **Sesam** wenden.

Die **Kirschtomaten** und den **Käse** die letzten ca. 10-12Min. zu dem **Ofengemüse** in den Ofen geben und mitbacken. Den **Käse** und das **Ofengemüse** mit der **restlichen Marinade** und den **Zitronenspalten** servieren.