



## Kartoffelgemüse aus dem Ofen

mit Hirtenkäse und Sesam



30-40min



3-4 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

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

## 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 580kcal, Fett 34.3g, Kohlenhydrate 44.9g, Eiweiß 16.8g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 200°C Umluft oder 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die **Süßkartoffeln** und die **Pastinaken** schälen, halbieren und in ca. 1-2cm dicke Scheiben schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in Spalten schneiden.



2. Gemüse backen

Die **Süßkartoffeln** mit den **Pastinaken** und **Zwiebeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, mit 1EL Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen und ca. 25-30Min. im Ofen rösten.



3. Marinade vorbereiten

Währenddessen die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **zweite Hälfte** in **Spalten** schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



4. Marinade mischen

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



5. Käse vorbereiten

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



6. Käse backen

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.