



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 1,6
- 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



2. Gemüse backen



3. Marinade vorbereiten



4. Marinade mischen



5. Käse vorbereiten



6. Käse backen