



Gebackener Ricotta und Gemüse

mit Basilikum und gerösteten Mandeln



ca. 35min



3-4 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!

- 4 Süßkartoffeln
- 2 Schalotten
- 2 Zucchini
- 500g Kirschtomaten
- 500g Ricotta ⁷
- 1 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Päckchen Balsamicocreme ¹²
- 50g Mandelblättchen ¹⁵
- 20g Basilikum

- 2TL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 705kcal, Fett 43.5g,
Kohlenhydrate 54.1g, Eiweiß 20.6g



1. Süßkartoffeln schneiden

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



2. Süßkartoffeln backen

Die **Süßkartoffeln** mit 2EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech vermengen und im Ofen in 25-30Min. goldbraun backen.



3. Gemüse vorbereiten

Die **Schalotten** 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

Die **Ricottas** im Ganzen auf das zweite Backblech stürzen und alles mit der **½ der Gewürzmischung oder mehr nach Geschmack**, 2EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Das **Gemüse** mit den **Ricottas** im Ofen in 15-18Min. goldbraun backen. Nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen.



5. Dressing zubereiten

Die **½ des Knoblauchs oder mehr nach Geschmack** schälen und fein würfeln. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** mit der **Balsamicocreme, 2EL Zitronensaft, 2EL Olivenöl, 2EL Wasser** und **2TL Senf** verrühren.



6. Mandeln anrösten

Die **Mandelblättchen** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. Die **Basilikumblätter** abzapfen und fein schneiden. Das **Gemüse** auf Teller verteilen und jeweils **½ Ricotta** darauf anrichten. Mit dem **Dressing** beträufeln, dann mit den **Mandeln**, dem **Basilikum** und der **Zitronenschale nach Belieben** garniert servieren.