



Aubergine & Süßkartoffel mit Fetacreme

und Grapefruit-Spinat-Salat



ca. 40min



2 Personen

Ist es nicht schön, wenn andere arbeiten? Keine Sorge, niemand wird hier ausgebeutet, nur der Ofen darf tun, was ein Ofen eben so tun muss: Er backt uns eine wundervoll aromatische Kombination aus Gemüse und knusprigen Pitachips, fein gewürzt mit Kreuzkümmel und Chili. Dazu zauberst du fix einen pikant-cremigen Fetadip und einen duftig-fruchtigen Salat aus Grapefruit und Spinat. Wenn das kein Grund zum Arbeitenlassen ist!

Was du von uns bekommst

- 1 große Süßkartoffel
- 1 Aubergine
- 1 Päckchen Kreuzkümmel
- 100g Feta ⁷
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 1 Packung Pitabrot ¹
- 1 Grapefruit
- 100g Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß

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

Kochtipp

Wer etwas Zeit investieren mag, kann die Grapefruit auch filetieren.

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1022kcal, Fett 49.0g, Kohlenhydrate 113.7g, Eiweiß 26.2g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffel samt Schale** in 1-2cm dicke Stifte oder Spalten schneiden. Die **Aubergine** in ca. 2cm dicke Scheiben schneiden, ggf. vorher längs halbieren.



2. Gemüse rösten

Die **Süßkartoffeln** und die **Auberginen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl, dem **Kreuzkümmel** und 2 Prisen Salz vermengen und im Ofen ca. 15Min. rösten.



3. Fetacreme zubereiten

Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel grob zerkrümeln und in einem hohen Gefäß mit der **1/2 der Crème fraîche** und **2 Prisen Chiliflocken** mit einem Stabmixer zu einer glatten **Creme** pürieren, ggf. etwas Wasser zugeben. Mit Salz abschmecken, ggf. mehr **Chili** zugeben, dabei jedoch **1/2TL Chili** für die **Pitachips** aufbewahren.



4. Pita mitbacken

3 Pitabrote in breite Streifen schneiden und mit 2EL Olivenöl, **1/2TL Chiliflocken** und 1 Prise Salz vermengen. Die **Süßkartoffeln** und die **Auberginen** nach ca. 15Min. wenden, dabei die **Pitastreifen** mit aufs Blech geben. Das **Gemüse** mit den **Pitastreifen** erneut ca. 10Min. rösten, bis das **Gemüse** goldbraun und gar ist und die **Pitachips** knusprig sind.



5. Grapefruits schneiden

Die **Grapefruit** mit einem Messer schälen, dabei auch die weiße Haut entfernen. Das **Fruchtfleisch** in Würfel schneiden, den **Saft** auffangen.



6. Salat mischen

Den **Spinat** mit 1EL Essig, 1TL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen, dann die **Grapefruit** unterheben und mit dem **Saft** abschmecken. Das **Röstgemüse** mit dem **Salat** anrichten und die **Fetacreme** dazu servieren.