



Low Carb: Winterliches Ofengemüse mit Feta

und aromatischer Walnussauce



30-40min



3-4 Personen

Achtung, hier kommt eine echte Geschmacksbombe - und die hat ganz schön Karacho drauf. Da ist jeder Widerstand zwecklos. Aber wer kann bei leckerem Ofengemüse aus Rosenkohl, Karotte, Zwiebel und Roter Bete mit einem leckeren Topping aus Feta, Sesam, Zitronenthymian und Sumach samt herrlich aromatischem Dip mit Walnüssen, Knoblauch und Ahornsirup schon Nein sagen?

- 2 Knoblauchzehen
- 100g Walnusskerne ¹⁵
- 2 Rote Beten
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Karotten
- 800g Rosenkohl
- 2 Päckchen Ahornsirup
- 10g Zitronenthymian
- 2 Päckchen Sesam ¹¹
- 1 Päckchen Sumach
- 200g Feta ⁷

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler
- Messbecher

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 797kcal, Fett 60.8g,
Kohlenhydrate 39.5g, Eiweiß 24.3g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **ungeschälten Knoblauch** und die **Walnüsse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech für ca. 10Min. in den noch vorheizenden Ofen geben. Die **Rote Bete** und die **Zwiebeln** schälen und in ca. 2cm breite Spalten schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Größere **Rosenkohlröschen** halbieren.



4. Gewürze vorbereiten

2-3EL Zitronenthymian von den Stängeln
zupfen und mit dem **Sesam** und der **½ des**
Sumach vermengen.



2. Gemüse backen

Die **Walnüsse** und den **Knoblauch** nach ca. 10Min. aus dem Ofen nehmen. Die **Rote Bete**, die **Zwiebeln**, die **Karotten** und den **Rosenkohl** auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen mit jeweils 2EL Olivenöl und ½-1TL Salz vermengen, mit Abstand verteilen und im Ofen in 20-25Min. goldbraun rösten. Die Position der Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen, das **Gemüse** wenden.



5. Fetacrumble zubereiten

Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln und mit den **Gewürzen** vermengen.



3. Sauce pürrieren

Die **Walnüsse** grob hacken. Den **Knoblauch** schälen und mit **¾ der Walnüsse, 2EL Ahornsirup**, 2EL Olivenöl und 1EL Balsamicoessig in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer grob pürieren. Anschließend 100ml Wasser hinzufügen und alles möglichst cremig pürieren. Die **Sauce nach Geschmack** mit mehr **Ahornsirup**, Balsamicoessig und Salz verfeinern.



6. Anrichten und servieren

Das **Ofengemüse** auf Teller verteilen und mit dem **Fetacrumble** bestreuen. Mit der **Walnussauce** beträufeln, dann mit den **übrigen Walnüssen** sowie einigen **Thymianblättchen** und (frisch gemahlenem) Pfeffer garniert servieren.