



Ofengemüse mit Ahornsirupglasur

auf Ricotta mit Haselnuss-Gremolata und Dill



ca. 40min



3-4 Personen

Kohlenhydratarm soll es sein, aber auch wie immer gut schmecken? Nicht klagen, Marley Spoon fragen: Heute werden Zucchini und Aubergine zunächst im Ofen gebacken und zusammen mit würzigem Rucola auf spritzig-cremigem Ricotta serviert. Sicherlich werden deine Geschmacksknospen mit der feinen Haselnuss-Gremolata in Fahrt gebracht. Für den Extra-Frischekick sorgt aromatischer Dill. Wir wünschen einen guten Appetit!

- 2 Zucchini
- 2 Auberginen
- 50g blanchierte Haselnuskerne²
- 2 Päckchen Ahornsirup
- 2 Knoblauchzehen
- 20g Dill & Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 100g Rucola
- 500g Ricotta¹

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen und Backblech
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb
- Küchenpinsel

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 526kcal, Fett 43.1g,
Kohlenhydrate 24.6g, Eiweiß 13.8g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Zucchini** und die **Auberginen** der Länge nach in ca. 2cm breite Spalten schneiden, dann in einem großen Sieb großzügig mit Salz bestreuen und ca. 10Min. beiseitestellen, um die Flüssigkeit zu entziehen.



Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Nüsse** grob hacken. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Petersilie** mit den **Nüssen**, der **Zitronenschale**, 1 EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz zu einer **Gremolata** vermengen.



Die **Haselnusskerne** auf ein Backblech geben und im Ofen in 3-5Min. goldbraun anrösten. Inzwischen den **Ahornsirup** mit 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz zu einer **Glasure** verrühren. Die **Nüsse** aus dem Ofen nehmen und die Hitze auf 250°C mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze einstellen.



Den **Rucola** mit 1 EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Den **Dill samt Stängeln** grob schneiden.



Das **Gemüse** mit kaltem Wasser abspülen und gut trocken tupfen. Mit den **ungeschälten Knoblauchzehen** auf das Backblech geben, mit 2EL Olivenöl beträufeln und auf der obersten Schiene ca. 7Min. im Ofen grillen bzw. backen. Die **Glasur** mit einem Küchenpinsel auf dem **Gemüse** verteilen und das **Gemüse** weitere ca. 5Min. im Ofen garen.



Den gebackenen **Knoblauch** schälen, mit einer Gabel zerdrücken und mit dem **Ricotta**, **2TL Zitronensaft** und 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Abschmecken und ggf. mehr **Zitronensaft** oder Salz zugeben. Den **Ricotta** auf Teller verstreichen und den **Rucola**, das **Gemüse** und die **Gremolata** daauf anrichten. Mit dem **Dill** garnieren und servieren.