



## Orientalisches Ofengemüse

mit Feta und Nüssen auf Rucola



30-40min



2 Personen

Auch wenn es wieder langsam kälter und ungemütlich wird, willst du fit und gesund bleiben? Kein Problem mit diesem köstlichen Veggie-Gericht! Pastinake, Rote Bete und Hokkaidokürbis werden mit klassischem Ras-el-Hanout-Gewürz verfeinert und goldbraun geröstet. Serviert mit Rucola und garniert mit herhaft-cremigem Feta sowie einem leckeren Haselnuss-Honig-Dressing ein toller Mix an Farben und Vitaminen!

## Was du von uns bekommst

- 1 Hokkaidokürbis
- 2 Rote Beten
- 1 Pastinake
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 20g frische Petersilie & Minze
- 1 Packung Haselnusskerne
- 1 Päckchen Honig
- 1 Packung Fetakäse
- 1 Packung Rucola

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- kleine Pfanne
- Sparschäl器

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

## Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 657.0kcal, Fett 40.5g, Eiweiß 21.6g, Kohlenhydrate 46.1g



Den Backofen auf 230°C Umluft (250°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **Kürbis** halbieren, mit einem Löffel entkernen und in ca. 2cm breite Spalten schneiden. Die **rote Bete** nach Belieben schälen und in 1,5cm breite Spalten schneiden. Die **Pastinake** schälen, längs halbieren und in ca. 2cm breite Stücke schneiden.



Die **Haselnüsse** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett ca. 2Min. anrösten, bis sie anfangen zu duften. **Vorsicht**, die **Nüsse** können schnell verbrennen! Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen.



Das **Gemüse** auf einem Backblech mit 1EL Olivenöl, der **Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer vermengen, gleichmäßig verteilen und im Ofen 20-25Min. goldbraun rösten.



Den **Honig** mit 1-2EL Olivenöl, 1EL Essig sowie Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



Die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und fein hacken. Die **Minzeblätter** abzupfen und fein schneiden. Die **Haselnüsse** grob hacken.



Den **Käse** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln. Das **geröstete Gemüse** auf dem **Rucola** anrichten mit dem **Käse**, den **Nüssen** und den **Kräutern** garnieren. Mit dem **Dressing** beträufeln und servieren.