



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 herzhaft-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
- Sparschäler

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



1. Gemüse schneiden

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.



2. Gemüse rösten

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



3. Kräuter schneiden

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



4. Nüsse anrösten

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.



5. Dressing anrühren

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



6. Anrichten und servieren

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.