



Orientalisches Ofengemüse

mit Feta und Nüssen auf Rucola



30-40min



3-4 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
- 3 Rote Beten
- 2 Pastinaken
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 20g frische Petersilie & Minze
- 2 Packungen Haselnusskerne
- 1 Päckchen Honig
- 2 Packungen Fetakäse
- 1 Packung Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- kleine Pfanne
- Sparschälere

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 587.0kcal, Fett 37.6g, Eiweiß 19.9g, Kohlenhydrate 38.3g



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 **Pastinaken** 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 1-2EL Olivenöl, der **Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer vermengen, gleichmäßig verteilen und im Ofen 20-25Min. goldbraun rösten.



Den **Honig** mit 2-3EL 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.