



## 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 herzhaft-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
- 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 587.0kcal, Fett 37.6g, Eiweiß 19.9g, Kohlenhydrate 38.3g



## 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 **Pastinaken** schälen, längs halbieren und in ca. 2cm breite Stücke schneiden.



#### 4. Nüsse anrösten

Die **HaseInüsse** 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.



## 2. Gemüse rösten

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.



## 5. Dressing anrühren

Den **Honig** mit 2-3EL Olivenöl, 1EL Essig sowie Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



### 3. Kräuter schneiden

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



## 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.