



RS Low Carb: Winterliches Ofengemüse mit Feta

und aromatischer Walnussauce



30-40min



3-4 Personen

Achtung, hier kommt eine echte Geschmacksbombe - und die hat ganz schön Karacho drauf. Da ist jeder Widerstand zwecklos. Aber wer kann bei leckerem Ofengemüse aus Rosenkohl, Karotte, Zwiebel und Roter Bete mit einem leckeren Topping aus Feta, Sesam und Zitronenthymian samt herrlich aromatischem Dip mit Walnüssen, Knoblauch und Ahornsirup schon Nein sagen?

Was du von uns bekommst

- 2 Knoblauchzehen
- 100g Walnusskerne ⁴
- 2 Rote Beten
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Karotten
- 800g Rosenkohl
- 2 Pck. Ahornsirup
- 10g Zitronenthymian
- 2 Pck. Sesam ²
- 200g Feta ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ³

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Da Rote Bete stark färbt, beim Verarbeiten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen.

Allergene

Milch (1), Sesamsamen (2), Schwefeldioxid und Sulphite (3), Schalenfrüchte (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 741kcal, Fett 55.4g, Kohlenhydrate 33.5g, Eiweiß 22.4g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **ungeschälten Knoblauch** und die **Walnüsse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech für ca. 10Min. in den noch vorheizenden Ofen geben. Die **Rote Bete** und die **Zwiebeln** schälen und in ca. 2cm breite Spalten schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Größere **Rosenkohl**röschen halbieren.



4. Gewürze vorbereiten

2-3EL Zitronenthymian von den Stängeln zupfen und mit dem **Sesam** vermengen.



2. Gemüse backen

Die **Walnüsse** und den **Knoblauch** nach ca. 10Min. aus dem Ofen nehmen. Die **Rote Bete**, die **Zwiebeln**, die **Karotten** und den **Rosenkohl** auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen mit jeweils 2EL Olivenöl und ½-1TL Salz vermengen, mit Abstand verteilen und im Ofen in 20-25Min. goldbraun rösten. Die Position der Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen, das **Gemüse** wenden.



5. Fetacrumble zubereiten

Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln und mit den **Gewürzen** vermengen.



3. Sauce pürieren

Die **Walnüsse** grob hacken. Den **Knoblauch** schälen und mit **¾ der Walnüsse**, **2EL Ahornsirup**, **2EL Olivenöl** und **1EL Balsamicoessig** in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer grob pürieren. Anschließend 100ml Wasser hinzufügen und alles möglichst cremig pürieren. Die **Sauce nach Geschmack** mit mehr **Ahornsirup**, **Balsamicoessig** und **Salz** verfeinern.



6. Anrichten und servieren

Das **Ofengemüse** auf Teller verteilen und mit dem **Fetacrumble** bestreuen. Mit der **Walnussauce** beträufeln, dann mit den **übrigen Walnüssen** sowie einigen **Thymianblättchen** und (frisch gemahlenem) Pfeffer garniert servieren.