



RS Low Carb: Winterliches Ofengemüse mit Feta

und aromatischer Walnussauce



30-40min



2 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
- 75g Walnusskerne ⁴
- 1 Rote Bete
- 1 rote Zwiebel
- 1 Karotte
- 400g Rosenkohl
- 1 Pck. Ahornsirup
- 10g Zitronenthymian
- 1 Pck. Sesam ²
- 100g Feta ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ³

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech 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 833kcal, Fett 63.8g, Kohlenhydrate 35.5g, Eiweiß 24.6g



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 **Karotte** ggf. schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Größere **Rosenkohl**röschen halbieren.



4. Gewürze vorbereiten

1-2EL 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 das Blech geben, mit 2EL Olivenöl und 1TL Salz vermengen, gleichmäßig mit ausreichend Abstand verteilen und im Ofen in 20-25Min. goldbraun rösten. Das **Gemüse** nach der Hälfte der Zeit 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**, **1EL Ahornsirup**, **1EL Olivenöl** und **2TL Balsamicoessig** in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer grob pürieren. Anschließend 50-75ml 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.