



Feta auf Süßkartoffel-Spinat-Salat

mit knackigen Kürbiskernen



ca. 20min



2 Personen

Wir zaubern heute ein feines Gericht, das auch dunkle Gemüter erhellet: Vorhang auf für unsere bunte Salatkombination mit Süßkartoffeln, Spinat und zartschmelzendem Feta! Käse und Süßkartoffeln werden zusammen mit Kürbiskernen im Ofen gebacken und mit frisch-geschmeidigem Spinat arrangiert. Dazu gibt es leckeres Röstbrot, fix in der Pfanne zubereitet. Da bleibt kein Mäulchen lange hungrig!

Was du von uns bekommst

- 3 Süßkartoffeln
- 1 rote Zwiebel
- 100g Feta ²
- 25g Kürbiskerne
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Baguettebrötchen ¹
- 200g Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ²
- 1TL Senf ³
- 3TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne

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

Kochtipp

Wer mag, kann die Süßkartoffel vorher schälen.

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Senf (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 999kcal, Fett 55.6g, Kohlenhydrate 93.5g, Eiweiß 24.8g

1

1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln samt Schale** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen und in ca. 1cm breite Spalten schneiden. 2TL Honig mit 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren und die **Süßkartoffelwürfel** und die **Zwiebelspalten** mit der Honig-Öl-Mischung vermengen.

4

4. Röstbrot zubereiten

Das **Brötchen** in ca. 2cm dicke Scheiben schneiden. 2EL Butter in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen, den **restlichen Knoblauch** einrühren und ca. 30Sek. erwärmen. Die **Brötchenscheiben** in der **Knoblauchbutter** auf jeder Seite 2-3Min. goldbraun rösten, aus der Pfanne nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

2

2. Gemüse und Feta backen

Den **Feta** mit den Fingern fein zerkrümeln. Die **Süßkartoffeln**, die **Zwiebeln**, den **Feta** und die **Kürbiskerne** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Ofen 15-17Min. backen, bis die **Süßkartoffeln** gar und leicht knusprig sind.

5

5. Salat mischen

Das **Röstgemüse**, den **Feta** und die **Kürbiskerne** kurz abkühlen lassen. Den **Spinat** mit $\frac{2}{3}$ des **Dressings** vermengen, den **Feta**, das **Gemüse** und die **Kürbiskerne** unterheben. Den **Salat** mit dem **restlichen Dressing** beträufeln und mit dem **Röstbrot** servieren.

3

3. Dressing anrühren

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die $\frac{1}{2}$ des **Knoblauchs** mit 2EL Olivenöl, 1EL Essig, 1EL Wasser, 1TL Senf und 1TL Honig zu einem Dressing verrühren, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.

6

6. Zurück im Paradies

Was passt gut in unseren farbenfrohen Salat? Bestimmt vieles, unser Favorit ist allerdings die legendärste Frucht unter den legendären Früchten: der Apfel. Grün, rot, gelb - egal, wir lieben ihn in jeder Form, und in der klein geschnittenen kann er hier und heute für den Extrakick süßliche Frische sorgen. Dieser Versuchung braucht keiner zu widerstehen!