



Feta auf Süßkartoffel-Spinat-Salat

mit knackigen Kürbiskernen



ca. 20min



3-4 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 große Süßkartoffeln
- 2 rote Zwiebeln
- 200g Feta²
- 50g Kürbiskerne
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Baguettebrötchen¹
- 400g Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Butter²
- 1EL Senf³
- 2EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne

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

Kochtipp

Wer mag, kann die Süßkartoffeln vorher schälen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 997kcal, Fett 55.8g, Kohlenhydrate 92.5g, Eiweiß 24.9g



1. Gemüse vorbereiten

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



4. Röstbrot zubereiten

Die **Brötchen** in ca. 2cm dicke Scheiben schneiden. 4EL Butter in einer großen 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. 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. Salat mischen

Das **Röstgemüse**, den **Feta** und die **Kürbiskerne** leicht 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. Dressing anrühren

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die $\frac{1}{2}$ des **Knoblauchs** mit 4EL Olivenöl, 2EL Essig, 2EL Wasser, 1EL Senf und 2TL Honig zu einem Dressing verrühren, mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



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!