



## Ofengemüse mit Rucola in Sardellendressing

mit Walnusskernen auf cremigem Joghurt



ca. 50min



4 Portionen

Bei Marley Spoon sorgen wir stets dafür, dass ein Gericht nie langweilig ist. Und das ist heute nicht anders: Kartoffeln und Karotten backen schick im Ofen vor sich hin und werden auf feinem Rucola mit einem raffinierten Sardellen-Zitronen-Dressing serviert. Ein cremiger Joghurt ist auch mit von der Partie, und als Garnitur streust du Walnusskerne über diesen Festschmaus. Guten Appetit!

## Was du von uns bekommst

- 1kg Babykartoffeln
- 4 Karotten
- 50g Walnusskerne<sup>4</sup>
- 2 Knoblauchzehen
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Dosen MSC-Sardellenfilets in Öl<sup>1</sup>
- 2 Becher Joghurt<sup>2</sup>
- 200g Rucola

## Was du zu Hause benötigst

- 3TL Senf<sup>3</sup>
- 1EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

### Allergene

Fisch (1), Milch (2), Senf (3), Schalenfrüchte (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 750kcal, Fett 47.0g, Kohlenhydrate 61.5g, Eiweiß 17.3g



### 1. Gemüse backen

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. Größere **Kartoffeln** ggf. halbieren. Die **Karotten** ggf. schälen und in fingerdicke Stifte schneiden. Die **Kartoffeln** und die **Karotten** auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech mit 4EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und 30-35Min. im Ofen goldbraun backen. Ggf. ein zweites Blech verwenden.



### 4. Dressing zubereiten

Die **Sardellen samt Öl** in derselben Pfanne bei mittlerer Hitze 2-4Min. braten, bis sie zerfallen. Die **Zitronenschale**, den **Knoblauch**, 1EL Honig und 3TL Senf hinzugeben und ca. 1Min. mitbraten, dann mit dem **Zitronensaft** ablöschen. Die Pfanne vom Herd nehmen und 4EL Olivenöl einrühren. Je nach gewünschter Konsistenz ggf. esslöffelweise Wasser in das **Dressing** rühren.



### 2. Walnüsse rösten

Die **Walnüsse** grob hacken und in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 3-4Min. duftend anrösten, dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Pfanne wird weiterverwendet. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



### 5. Fertigstellen & servieren

Den **Joghurt** mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Den **Rucola** mit der **½ des Dressings** vermengen und das **Gemüse** mit dem **restlichen Dressing** beträufeln. Den **Joghurt** auf Teller verteilen und den **Rucola** darauf anrichten, dann das **Gemüse** auf den **Rucola** geben und mit den **Walnüssen** garniert servieren.



### 3. Zitronen braten




Die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitronen** halbieren. Die **Zitronenhälften** mit der Schnittfläche nach unten in derselben Pfanne mit 1TL Olivenöl bei starker Hitze 4-5Min. braten, bis das **Fruchtfleisch** dunkle Röstmarken bekommt (siehe auch Schritt 6), dabei nicht umrühren. Die **Zitronenhälften** aus der Pfanne nehmen und auspressen.



### 6. Feuer & Flamme

Wenn du einen Flambierbrenner (für Crème Brûlée etc.) zu deinen Küchenkleinodien zählst, kannst du die Zitronenhälften auch auf einer hitze- und feuerfesten Unterlage (z. B. einem Backblech) damit anflammen.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an.    **#marleyspooning**