



Ofengemüse mit Rucola in Sardellendressing

mit Walnusskernen auf cremigem Joghurt



ca. 50min



2 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

- 1 Pck. Babykartoffeln
- 2 Karotten
- 25g Walnusskerne⁴
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Dose MSC-Sardellen in Öl¹
- 1 Becher Joghurt²
- 100g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Senf³
- ½EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleine 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 744kcal, Fett 48.4g, Kohlenhydrate 57.6g, Eiweiß 17.1g



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 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und in 30-35Min. im Ofen goldbraun backen.



4. Dressing zubereiten

Die **Sardellen samt Öl** in derselben Pfanne bei mittlerer Hitze 2-4Min. braten, bis sie zerfallen. Die **Zitronenschale**, den **Knoblauch**, ½EL Honig und 2TL Senf hinzugeben und ca. 1Min. mitbraten, dann mit dem **Zitronensaft** ablöschen. Die Pfanne vom Herd nehmen und 2EL Olivenöl einrühren. Je nach gewünschter Konsistenz ggf. esslöffelweise Wasser in das **Dressing** rühren.



2. Walnüsse rösten

Die **Walnüsse** grob hacken und in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze in 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 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. Zitrone braten

Die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** 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.