



RS Rosmarin-Senf-Gemüse aus dem Ofen

mit Knusperbröseln und Schnittlauchsauce



ca. 35min



2 Portionen

Wenn es mal richtig einfach sein soll, ist der Backofen unser bester Freund: Gemüse rein, Klappe zu, und schon füllt sich deine Küche mit herrlich duftenden Röstaromen. Für die sorgen heute Süßkartoffeln, Blumenkohl und Lauch zusammen mit Senf und Rosmarin. Und während die im Ofen ihr Ding machen, hast du jede Menge Zeit, eine frische Schnittlauchsauce und ein knuspriges Topping zuzubereiten, die für noch mehr Pepp sorgen.

Was du von uns bekommst

- 1 große Süßkartoffel
- 1 kleiner Blumenkohl
- 10g Petersilie & Rosmarin
- 1 Päckchen körniger Senf ²
- 1 Stange Lauch
- 2 Knoblauchzehen
- 50g Bio-Semmelbrösel ¹

Was du zu Hause benötigst

- 2EL (vegane) Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleine Pfanne

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 643kcal, Fett 38.1g, Kohlenhydrate 56.3g, Eiweiß 11.8g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffel** ggf. schälen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Den **Blumenkohl** in mundgerechte Röschen schneiden. Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.



2. Gemüse marinieren

Die **Rosmarinnadeln** von den Stängeln zupfen und grob schneiden, dann mit dem **Senf** und 3EL Olivenöl zu einem **Dressing** verrühren. **2/3 des Dressings** über das **Gemüse** träufeln und mit den Händen gründlich einmassieren. Großzügig mit Salz und Pfeffer würzen und das **Gemüse** im Ofen ca. 10Min. rösten.



3. Lauch zubereiten

Die **dunkelgrünen Enden** des **Lauchs** abschneiden, sie werden für dieses Rezept nicht benötigt. Den **restlichen Lauch** längs halbieren, quer in dicke Scheiben schneiden und mit dem **restlichen Dressing** vermengen. Nach ca. 10Min. Backzeit zu den **Süßkartoffeln** und dem **Blumenkohl** auf das Blech geben und in weiteren 10-14Min. gar rösten.



4. Semmelbrösel rösten

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **1/2 der Semmelbrösel** mit der **1/2 des Knoblauchs** und je 1 Prise Salz und Pfeffer in einer kleinen Pfanne mit 1TL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 2-4Min. goldbraun anrösten.



5. Sauce zubereiten

Die **Petersilie samt Stängel** fein schneiden und mit dem **restlichen Knoblauch**, 1 Prise Salz, 1EL Essig, 2EL Mayonnaise und 1-2EL Wasser verrühren. Die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Süßkartoffeln**, den **Blumenkohl** und den **Lauch** mit der **Petersiliensauce** beträufeln und mit den **Semmelbröseln** bestreut servieren.



6. Restlos aufgebraucht

Die Blätter des Blumenkohls musst du übrigens nicht wegwerfen – du kannst sie einfach mitrösten! Einfach in feine Streifen schneiden und zusammen mit den Süßkartoffeln und dem Blumenkohl in den Ofen geben. Geröstet schmecken die Blätter etwa wie Kohl und sind super lecker!