



Kartoffel-Kürbis-Gemüse mit Feta

dazu fruchtige Tomatensalsa



ca. 35min



2 Personen

Soll es mal wieder einfach und aromatisch sein? Dann haben wir hier was Leckeres vorbereitet: Süßlich-sämiger Kürbis, Zwiebeln und Kartoffeln sehen nicht nur hervorragend aus, sie glänzen auch zusätzlich mit feiner Gewürznote. Dazu eine fruchtig-würzige Salsa und zartschmelzender Feta. Da läuft uns schon jetzt das Wasser im Mund zusammen ...

Was du von uns bekommst

- 1 kleiner Bio-Hokkaidokürbis
- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 1 rote Zwiebel
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 100g Feta ¹
- 1 Tomate

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ²

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier

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

Allergene

Milch (1), Schwefeldioxid und Sulphite (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 526kcal, Fett 21.4g, Kohlenhydrate 63.5g, Eiweiß 16.0g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Kürbis** vierteln und entkernen. Den **Kürbis** und die **Kartoffeln samt Schale** in 1,5-2cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **1 Hälfte** fein würfeln und beiseitestellen, die **andere Hälfte** in dünne Scheiben schneiden.



2. Gemüse backen

Den **Kürbis**, die **Kartoffeln** und die **Zwiebelscheiben** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl, **2TL Gewürzmischung** und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und im Ofen ca. 10Min. backen.



3. Feta backen

Den **Feta** in 1,5-2cm große Würfel schneiden, nach ca. 10Min. Backzeit mit auf das Blech geben und den **Kürbis**, die **Kartoffeln** und die **Zwiebeln** mit dem **Feta** weitere 12-17Min. backen, bis sie gar und leicht knusprig sind.



4. Tomatensalsa zubereiten

Während das **Gemüse** und der **Feta** backen, die **Tomate** vierteln und fein würfeln, dabei den Strunk entfernen. Die **Tomate** mit den **Zwiebelwürfeln**, 2EL Balsamicoessig, der **restlichen Gewürzmischung** und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einer **Salsa** verrühren.



5. Verfeinern und servieren

Das fertige **Gemüse** und den **Feta** nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen und mit der **Tomatensalsa** servieren.



6. Kernige Kür mit Biss

Wer das Gefühl hat, nach dem Kochen müssten unbedingt diverse Töpfe und Pfannen zu spülen sein, der wurde heute enttäuscht, der Kochgeschirrverbrauch war gelinde gesagt übersichtlich. Wer die Bilanz nach oben treiben will, röstet sich einfach ein paar Kürbiskerne ohne Fett in einer kleinen Pfanne. Da gibt's zwar auch nicht viel zu reinigen, aber es schmeckt und bringt noch ein bisschen Biss.