

MARLEY SPOON



Mediterranes Bohnen-Kürbis-Gemüse

mit Tomaten, Kräutern und Joghurtdip



ca. 40min



2 Portionen

In der kalten Jahreszeit gibt es nicht viel, was besser ist als Ofengemüse - vor allem, wenn es die Geschmacksknospen so wundervoll erwärmt wie hier: In die Auflaufform kommen nussiger Hokkaidokürbis, weiße Bohnen und fruchtige Tomaten. Die tolle Duftnote erhältst du dank Schnittlauch, Dill und einer griechischen Gewürzmischung. Ein würzig-cremiger Joghurtdip dazu und fertig ist das Meisterstück. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 kleiner Bio-Hokkaidokürbis
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Tomaten
- 1 Dose weiße Bio-Bohnen
- 1 Becher Joghurt ¹
- 10g Schnittlauch & Dill

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Sieb

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

Allergene

Milch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 507kcal, Fett 27.8g,
Kohlenhydrate 45.0g, Eiweiß 15.6g



1. Kürbis vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Kürbis** halbieren, mit einem Löffel die Kerne herausschaben und das **Fruchtfleisch** in ca. 3cm große Würfel schneiden.



2. Kürbis backen

Den **Kürbis** in eine mittelgroße Auflaufform geben und mit 2EL Olivenöl und der **½ der Gewürzmischung** vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den **ungeschälten Knoblauch** in die Auflaufform legen und alles ca. 20Min. im Ofen backen, bis der **Kürbis** weich wird.



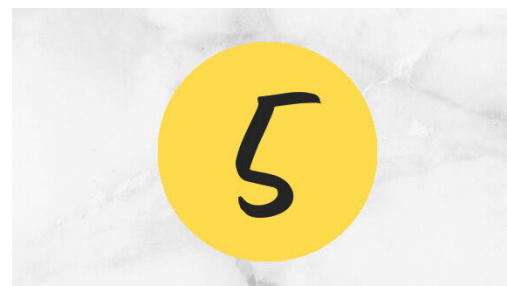
3. Zutaten vorbereiten

Die **Tomaten** in schmale Spalten schneiden. Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Nach ca. 20Min. Backzeit den **Knoblauch** aus dem Ofen nehmen und zum Abkühlen beiseitelegen.



4. Gemüse backen

Die **Tomaten** und die **Bohnen** in die Auflaufform geben und mit 1EL Olivenöl beträufeln. Mit der **restlichen Gewürzmischung** bestreuen und erneut mit Salz und Pfeffer würzen. Das **Gemüse** zurück in den Ofen schieben und weitere 6-10Min. backen, bis die **Tomaten** anfangen, weich zu werden.



5. Joghurt zubereiten

Die **Knoblauchzehe** aus der Schale drücken. Den **Knoblauch** grob schneiden, mit dem **Joghurt** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Schnittlauch** und den **Dill** grob schneiden. Das **Ofengemüse** mit dem **Joghurt** beträufeln und mit den **Kräutern** garniert servieren.



6. Pikanterweise

Wenn keine Kinder mitessen, kann etwas Chili oder eine scharfe Sauce auf das Ofengemüse gegeben werden.