



Harissa-Ofengemüse mit cremigem Dip

dazu Feldsalat mit Pflaumen-Gewürz-Chutney



ca. 30min



2 Personen

Wenig Arbeit und viel Genuss – das ist das Erfolgsgeheimnis dieses Rezepts: Während das Gemüse im Ofen brutzelt, machst du ein leckeres Dressing aus unserem aromatischen Pflaumen-Gewürz-Chutney und rührst einen fixen Dip mit Crème fraîche an – und das war es auch schon! Da bleibt ganz viel Zeit übrig, um sich auf das Essen zu freuen. Einfach, lecker, perfekt!

Was du von uns bekommst

- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 2 Pck. Harissa
- 1 Pck. Pflaumen-Gewürz-Chutney²
- 1 Becher Crème fraîche¹
- 50g Feldsalat
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Senf²
- ½TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig³

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Schneebesen

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

Allergene

Milch (1), Senf (2), Schwefeldioxid und Sulphite (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 687kcal, Fett 42.5g, Kohlenhydrate 59.4g, Eiweiß 12.8g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Blumenkohl** in ca. 2cm große Röschen schneiden. Die **Kartoffeln samt Schale** je nach Größe halbieren oder vierteln.



4. Dip anrühren

1 Knoblauchzehe schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken, dann mit der **Crème fraîche** zu einem **Dip** verrühren. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.



2. Gemüse backen

Den **Blumenkohl** und die **Kartoffeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech mit **⅔ der Harissa** (oder mehr nach Geschmack) und je 1TL Salz und Pfeffer vermengen. Im Ofen 20-25Min. backen, bis das **Gemüse** goldbraun und gar ist.



5. Anrichten & servieren

Das **Ofengemüse** auf Teller verteilen, den **Salat** mit dem **Dressing** darauf anrichten und den **Dip** darüberträufeln.



3. Dressing anrühren

Das **Chutney** mit 2EL Olivenöl, 1EL Balsamicoessig, 1EL Wasser, 1TL Senf und ½TL Honig zu einem **Dressing** verrühren. Dazu am besten einen Schneebesen verwenden.



6. Idee für Gäste

Du hast Gäste zum Essen eingeladen und brauchst noch eine Idee, was auf den Tisch kommen soll? Dieses Rezept lässt sich ganz einfach zur Beilage umfunktionieren: Dazu den Salat mit dem Dressing separat servieren und das Gericht mit etwas Fleisch oder Spiegeleiern ergänzen – und schon muss niemand hungrig nach Hause gehen.