



Harissa-Ofengemüse mit cremigem Dip

dazu Feldsalat mit Pflaumen-Gewürz-Chutney



ca. 30min



3-4 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

- 2 kleine Blumenkohle
- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 3 Pck. Harissa
- 2 Pck. Pflaumen-Gewürz-Chutney²
- 2 Becher Crème fraîche¹
- 100g Feldsalat
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Senf²
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig³

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche 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 651kcal, Fett 37.0g, Kohlenhydrate 62.2g, Eiweiß 13.0g

1

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.

2

2. Gemüse backen

Den **Blumenkohl** und die **Kartoffeln** auf zwei mit Backpapier ausgelegten Blechen mit **⅔ der Harissa** (oder mehr nach Geschmack) und 2TL Salz und Pfeffer vermengen. Im Ofen 20-25Min. backen, bis das **Gemüse** goldbraun und gar ist.

3

3. Dressing anrühren

Das **Chutney** mit 3EL Olivenöl, 2EL Balsamicoessig, 2EL Wasser, 2TL Senf und 1TL Honig zu einem **Dressing** verrühren. Dazu am besten einen Schneebesen verwenden.

4

4. Dip anrühren

2 Knoblauchzehen 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.

5

5. Anrichten & servieren

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

6

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.