



Gebackener Feta mit Sesampanade und Süßkartoffel-Pastinaken-Gemüse



30-40min



2 Personen

Ein Gericht, für das du schnell alles vorbereitet und in den Ofen geschoben hast. Die Süßkartoffel und die Pastinake werden mit aromatischen Kirschtomaten in einer zitronigen Marinade aus Sojasauce und Knoblauch goldbraun geröstet, während der in Sesam gewendete Fetakäse leicht schmilzt. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Süßkartoffel
- 2 Pastinaken
- 1 rote Zwiebel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Sojasauce ^{1,6}
- 1 Packung Fetakäse ⁷
- 1 Päckchen Sesam ¹¹
- 1 Packung Kirschtomaten

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Sparschäler
- Zitronenpresse

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Milch (7), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 620kcal, Fett 36.2g, Kohlenhydrate 50.9g, Eiweiß 18.4g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Süßkartoffel** und die **Pastinaken** schälen, halbieren und in 1-2cm dicke Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in Spalten schneiden.



2. Gemüse rösten

Die **Süßkartoffeln**, die **Pastinaken** und die **Zwiebeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen, gleichmäßig verteilen und 25-30Min. im Ofen rösten.



3. Würzsauce vorbereiten

Die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in **Spalten** schneiden. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



4. Würzsauce anrühren

Die **Sojasauce** mit 2-3EL Olivenöl, **1-2TL Zitronensaft**, dem **Knoblauch**, 1/2TL Zucker sowie 1 Prise Salz und Pfeffer zu einer **Würzsauce** verrühren.



5. Feta panieren

Den **Feta** vierteln, mit **3-4EL Würzsauce** einreiben und anschließend im **Sesam** wenden.



6. Feta backen

Die **Kirschtomaten** und die **Fetastücke** während der letzten 10-12Min. zum **Gemüse** in den Ofen geben und mitbacken. Den gebackenen **Feta** mit dem **Ofengemüse** anrichten und mit der **restlichen Würzsauce** und den **Zitronenspalten** servieren.