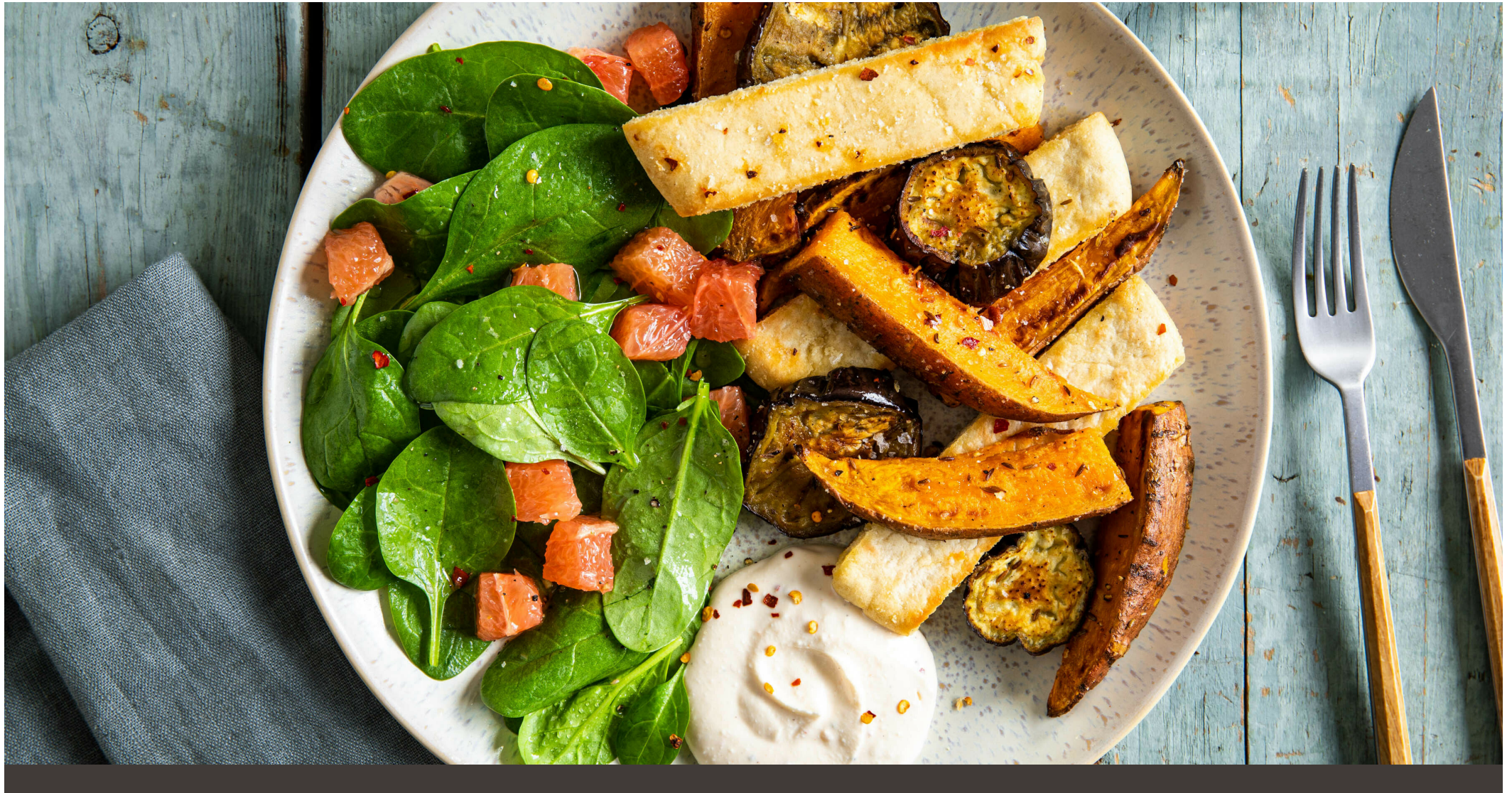




RS Aubergine & Süßkartoffel mit Fetacreme

und fruchtigem Spinatsalat mit Orange



ca. 40min



4 Portionen

Ist es nicht schön, wenn andere arbeiten? Keine Sorge, niemand wird hier ausgebeutet, nur der Ofen darf tun, was ein Ofen eben so tun muss: Er backt uns eine wundervoll aromatische Kombination aus Gemüse und knusprigen Pitachips, fein gewürzt mit Kreuzkümmel und Chili. Dazu zauberst du fix einen pikant-cremigen Fetadip und einen duftig-fruchtigen Salat aus Orange und Spinat. Wenn das kein Grund zum Arbeitenlassen ist!

Was du von uns bekommst

- 4 Süßkartoffeln
- 2 Auberginen
- 1 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 200g Feta²
- 1 Becher Crème fraîche²
- 1 Pck. Chiliflocken
- 1 Pck. Pitabrot¹
- 2 unbehandelte Orangen
- 200g Babyspinat (ungewaschen)

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß

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

Kochtipp

Wer keine Schärfe mag, lässt die Chiliflocken weg.

Allergene

Gluten (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 895kcal, Fett 41.1g, Kohlenhydrate 102.8g, Eiweiß 23.5g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln samt Schale** in 1-2cm dicke Stifte oder Spalten schneiden. Die **Auberginen** in ca. 2cm dicke Scheiben schneiden, ggf. vorher längs halbieren.



2. Gemüse rösten

Die **Süßkartoffeln** und die **Auberginen** auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche verteilen. Das **Gemüse** jeweils mit 2EL Olivenöl, der **½ der Gewürzmischung** und 1 kräftigen Prise Salz vermengen und ca. 15Min. im Ofen rösten.



3. Fetacreme zubereiten

Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel grob zerkrümeln und in einem hohen Gefäß mit der **Crème fraîche** und **1 kräftigen Prise Chiliflocken** zu einer glatten **Creme** pürieren, dabei ggf. esslöffelweise etwas Wasser zugeben. Mit Salz und ggf. mehr **Chili** abschmecken, jedoch ca. **½TL Chili** für die **Pitachips** aufbewahren.



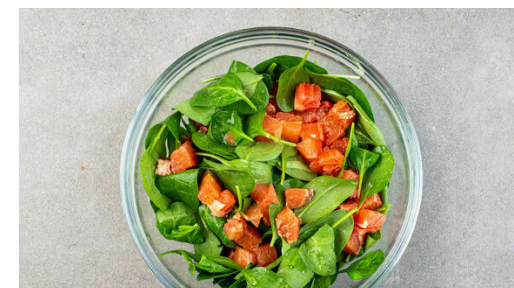
4. Pita mitbacken

Die **Pitabrote** in breite Streifen schneiden und mit 2EL Olivenöl, **½TL Chiliflocken** und 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Die **Süßkartoffeln** und die **Auberginen** nach ca. 15Min. Backzeit wenden, dabei die **Pitastreifen** dazugeben. Das **Gemüse** mit den **Pitastreifen** erneut ca. 10Min. rösten, bis das **Gemüse** goldbraun und gar ist und die **Pitachips** knusprig sind.



5. Orangen schneiden

Die **Orangen** mit einem Messer schälen, dabei auch die weiße Haut entfernen. Das **Fruchtfleisch** in kleine Stücke schneiden, dabei den **Saft** auffangen.



6. Salat mischen

Den **Spinat** mit 2EL Olivenöl, 2EL Essig und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen, dann die **Orangenstücke** mit dem **Saft** unterheben. Das **Röstgemüse** mit der **Fetacreme** und dem **Salat** anrichten und servieren.