



RS Ofengemüse mit Rucola in Sardellendressing

mit Walnusskernen auf cremigem Joghurt



ca. 50min



4 Portionen

Bei Marley Spoon sorgen wir stets dafür, dass ein Gericht nie langweilig ist. Und das ist heute nicht anders: Kartoffeln und Karotten backen schick im Ofen vor sich hin und werden auf feinem Rucola mit einem raffinierten Sardellen-Zitronen-Dressing serviert. Ein cremiger Joghurt ist auch mit von der Partie, und als Garnitur streust du Walnusskerne über diesen Festschmaus. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 2 Pck. Babykartoffeln
- 2 gelbe Karotten
- 2 Karotten
- 50g Walnusskerne⁴
- 2 Knoblauchzehen
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Dosen MSC-Sardellenfilets in Öl¹
- 2 Becher Joghurt²
- 200g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- 3TL Senf³
- 1EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

Fisch (1), Milch (2), Senf (3), Schalenfrüchte (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 695kcal, Fett 45.6g, Kohlenhydrate 55.9g, Eiweiß 13.7g



1. Gemüse backen

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. Größere **Kartoffeln** ggf. halbieren. Die **Karotten** ggf. schälen und in fingerdicke Stifte schneiden. Die **Kartoffeln** und die **Karotten** auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech mit 4EL Olivenöl und je ½TL Salz und Pfeffer vermengen und 30-35Min. im Ofen goldbraun backen. Ggf. ein zweites Blech verwenden.



4. Dressing zubereiten

Die **Sardellen samt Öl** in derselben Pfanne bei mittlerer Hitze 2-4Min. braten, bis sie zerfallen. Die **Zitronenschale**, den **Knoblauch**, 1EL Honig und 3TL Senf hinzugeben und ca. 1Min. mitbraten, dann mit dem **Zitronensaft** ablöschen. Die Pfanne vom Herd nehmen und 4EL Olivenöl einrühren. Je nach gewünschter Konsistenz ggf. esslöffelweise Wasser in das **Dressing** rühren.



2. Walnüsse anrösten

Die **Walnüsse** grob hacken und in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 3-4Min. duftend anrösten, dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Pfanne wird weiterverwendet. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



5. Joghurt verfeinern

Den **Joghurt** mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer glatt rühren.



3. Zitronen braten

Die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitronen** halbieren. Die **Zitronenhälften** mit der Schnittfläche nach unten in derselben Pfanne mit 1TL Olivenöl bei starker Hitze 4-5Min. braten, bis das **Fruchtfleisch** dunkle Röstmarken bekommt, dabei nicht umrühren. Die **Zitronenhälften** aus der Pfanne nehmen und auspressen.



6. Anrichten und servieren

Den **Rucola** mit der ½ des **Dressings** vermengen und das **Gemüse** mit dem **restlichen Dressing** beträufeln. Den **Joghurt** auf Teller verteilen und den **Rucola** darauf anrichten, dann das **Gemüse** auf den **Rucola** geben und mit den **Walnüssen** garniert servieren.