



RS Ofengemüse mit Rucola in Sardellendressing

mit Walnusskernen auf cremigem Joghurt



ca. 50min



2 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

- 1 Pck. Babykartoffeln
- 1 gelbe Karotte
- 1 Karotte
- 25g Walnusskerne ⁴
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Dose MSC-Sardellen in Öl ¹
- 1 Becher Joghurt ²
- 100g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Senf ³
- ½EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleine 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 707kcal, Fett 47.0g, Kohlenhydrate 55.9g, Eiweiß 13.8g



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 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und in 30-35Min. im Ofen goldbraun backen.



4. Dressing zubereiten

Die **Sardellen samt Öl** in derselben Pfanne bei mittlerer Hitze 2-4Min. braten, bis sie zerfallen. Die **Zitronenschale**, den **Knoblauch**, ½EL Honig und 2TL Senf hinzugeben und ca. 1Min. mitbraten, dann mit dem **Zitronensaft** ablöschen. Die Pfanne vom Herd nehmen und 2EL Olivenöl einrühren. Je nach gewünschter Konsistenz ggf. esslöffelweise Wasser in das **Dressing** rühren.



2. Walnüsse anrösten

Die **Walnüsse** grob hacken und in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze in 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 Prise Salz und Pfeffer glatt rühren.



3. Zitrone braten

Die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** 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.