



Kunterbuntes Ofengemüse mit Feta

dazu cremiger Dip und Cashewkerne



ca. 30min



4 Portionen

Es geht mal wieder bunt zu bei Marley Spoon, und zwar mit diesem farbenfrohen Ofengemüse, das auch an bedeckten Tagen ein Strahlen auf die Gesichter der Essenden zaubert. Es gibt ofengeröstete Süßkartoffel, Brokkoli und Paprika, die mit leckerem Feta und knackigen Cashewkernen getoppt werden. Dazu zaubern wir in Nullkommanix einen würzig-cremigen Dip aus noch mehr Feta. Zu bunt wird's hier hoffentlich niemandem!

Was du von uns bekommst

- 4 Süßkartoffeln
- 2 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 2 Paprika
- 1 großer Brokkoli
- 200g Feta ²
- 50g Cashewkerne ³

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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.

Allergene

Eier (1), Milch (2), Schalenfrüchte (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 637kcal, Fett 40.5g, Kohlenhydrate 44.1g, Eiweiß 18.7g



1. Süßkartoffeln backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln samt Schale** in ca. 1cm dicke Stifte schneiden und mit 2EL Olivenöl und je ½TL Salz und Pfeffer vermengen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Ofen in 20-22Min. goldbraun und knusprig backen.



2. Gemüse vorbereiten

2TL Gewürzmischung vom Rest abnehmen und beiseitestellen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in Streifen schneiden. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden, den **oberen Teil des Strunks** würfeln. Das **Gemüse** mit der **restlichen Gewürzmischung** (die größere Menge) sowie 2EL Olivenöl und je ½TL Salz und Pfeffer vermengen.



3. Gemüse rösten

Das **Gemüse** auf einem zweiten mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und die **½ des Fetas** darüberkrümeln. Zu den **Süßkartoffeln** in den Ofen geben und in 12-14Min. goldbraun und gar rösten.



4. Dip zubereiten

Die bereitgestellten **2TL Gewürzmischung** mit dem **restlichen Feta** und 2EL Mayonnaise in einem hohen Gefäß zu einem feinen **Dip** pürieren, dabei je nach gewünschter Konsistenz ggf. 1-2EL Wasser zugeben.



5. Anrichten und servieren

Die **Paprika** und den **Brokkoli** mit dem **Feta** auf den **Süßkartoffeln** anrichten und mit den **Cashews** bestreut servieren, den **Dip** dazu reichen.



6. Das hat gezwiebelt

Eine simple Zutat, die eigentlich jeder immer zuhause hat, sind Zwiebeln. Und die eignen sich hervorragend für Ofengemüse! Wer also noch eine oder zwei einsame (rote) Zwiebeln im Vorratsschrank findet, schneidet sie in Spalten und gibt sie zu Brokkoli und Paprika aufs Blech. Durch das Rösten im Ofen entwickeln sie eine tolle Süße, die perfekt zum restlichen Gemüse passt.