



Orientalisches Ofengemüse

mit Feta und Nüssen auf Rucola



30-40min



2 Personen

Du willst auch in der kalten Jahreszeit fit und gesund bleiben? Kein Problem mit diesem köstlichen Gemüsegericht! Pastinake, Rote Bete und Hokkaidokürbis werden mit Ras-el-Hanout-Gewürzmischung verfeinert und im Ofen goldbraun geröstet. Serviert mit Rucola und garniert mit herhaft-cremigem Feta sowie einem leckeren Haselnussdressing ein toller Mix an Farben und Vitaminen!

Was du von uns bekommst

- 1 Hokkaidokürbis
- 2 Rote Beten
- 1 Pastinake
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 10g frische Minze
- 1 Packung blanchierte Haselnusskerne ¹⁵
- 1 Päckchen Himbeeressig ¹²
- 1 Päckchen Ahornsirup
- 1 Packung Fetakäse ⁷
- 1 Packung Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleine Pfanne
- Sparschäler

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

Kochtipp

Beim Verarbeiten der Roten Bete am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen.

Allergene

Milch (7), Schwefeldioxid und Sulfite (12), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 755kcal, Fett 51.5g, Kohlenhydrate 47.5g, Eiweiß 22.9g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 230°C Umluft (250°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **Kürbis** halbieren, mit einem Löffel entkernen und in ca. 2cm breite Spalten schneiden. Die **Roten Beten** nach Belieben schälen und in 1-2cm breite Spalten schneiden. Die **Pastinake** schälen, längs halbieren und in ca. 2cm breite Stücke schneiden.



4. Nüsse anrösten

Die **Nüsse** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett ca. 2Min. anrösten, bis sie anfangen zu duften. **Vorsicht**, die **Nüsse** können schnell verbrennen! Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen.



2. Gemüse rösten

Das **Gemüse** auf einem Backblech mit 1EL Olivenöl, der **Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer vermengen, gleichmäßig verteilen und im Ofen 20-25Min. goldbraun rösten.



5. Dressing anrühren

2EL Olivenöl mit dem **Himbeeressig** und dem **Ahornsirup** verrühren und das **Dressing** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Minze schneiden

Die **Minzeblätter** abzupfen und grob schneiden. Die **Haselnüsse** grob hacken.



6. Anrichten und servieren

Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln. Das **geröstete Gemüse** auf dem **Rucola** anrichten und mit dem **Feta**, den **Nüssen** und der **Minze** garnieren. Mit dem **Dressing** beträufeln und servieren.