



Orientalisches Ofengemüse

mit Feta und Nüssen auf Rucola



30-40min



3-4 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 herzhaft-cremigem Feta sowie einem leckeren Haselnussdressing ein toller Mix an Farben und Vitaminen!

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

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleine Pfanne
- Sparschäler

Kochtipp

Allergene

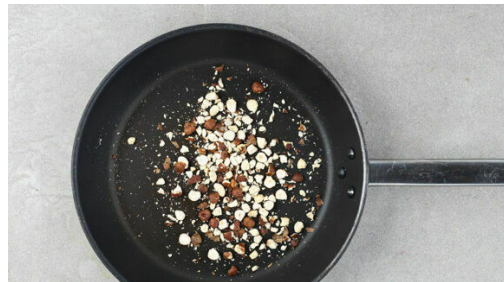
Nährwertangaben pro Portion

Energie 620kcal, Fett 40.1g,
Kohlenhydrate 42.5g, Eiweiß 19.9g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 230°C Umluft (250°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kürbisse** 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 **Pastinaken** 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 2-3EL 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** abpflücken 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.