



Ofengemüse mit Ahornsirupglasur

auf Ricotta mit Haselnuss-Gremolata und Dill



ca. 40min



3 Portionen

Kohlenhydratarm soll es sein, aber auch wie immer gut schmecken? Nicht klagen, Marley Spoon fragen: Heute werden Zucchini und Aubergine zunächst im Ofen gebacken und zusammen mit würzigem Rucola auf spritzig-cremigem Ricotta serviert. Sicherlich werden deine Geschmacksknospen mit der feinen Haselnuss-Gremolata in Fahrt gebracht. Für den Extra-Frischkick sorgt aromatischer Dill. Wir wünschen einen guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Zucchini
- 2 Auberginen
- 50g blanchierte Haselnusskerne²
- 1 Pck. Ahornsirup
- 1 Knoblauchzehe
- 20g Dill & Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 100g Rucola
- 250g Ricotta¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb
- Küchenpinsel

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

Kochtipp

Je nach Größe des Backblechs ggf. ein zweites Blech verwenden und die Position der Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen.

Allergene

Enthält: **Milch** (1), **Schalenfrüchte** (2).

Nährwertangaben pro Portion

Energie 542kcal, Fett 45.4g, Kohlenhydrate 23.4g, Eiweiß 14.3g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Zucchini** und die **Auberginen** der Länge nach in ca. 2cm breite Spalten schneiden, dann in einem großen Sieb großzügig mit Salz bestreuen und ca. 10Min. beiseitestellen, um die Flüssigkeit zu entziehen.



4. Gremolata zubereiten

Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Nüsse** grob hacken. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Petersilie** mit den **Nüssen**, der **Zitronenschale**, 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz zu einer **Gremolata** vermengen.



2. Haselnusskerne anrösten

Die **Haselnusskerne** auf ein Backblech geben und im Ofen in 3-5Min. goldbraun anrösten. Inzwischen den **Ahornsirup** mit 1½EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz zu einer **Glasur** verrühren. Die **Nüsse** aus dem Ofen nehmen und die Hitze auf 250°C mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze einstellen.



5. Rucola vorbereiten

Den **Rucola** mit 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Den **Dill samt Stängeln** grob schneiden.



3. Gemüse grillen

Das **Gemüse** mit kaltem Wasser abspülen und gut trocken tupfen. Mit den **ungeschälten Knoblauchzehen** auf das Backblech geben, mit 2EL Olivenöl beträufeln und auf der obersten Schiene ca. 7Min. im Ofen grillen bzw. backen. Die **Glasur** mit einem Küchenpinsel auf dem **Gemüse** verteilen und das **Gemüse** weitere ca. 5Min. im Ofen garen.



6. Ricotta würzen

Den gebackenen **Knoblauch** schälen, mit einer Gabel zerdrücken und mit dem **Ricotta**, 1½TL Zitronensaft und 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Abschmecken und ggf. mehr **Zitronensaft** oder Salz zugeben. Den **Ricotta** auf Teller verstreichen und den **Rucola**, das **Gemüse** und die **Gremolata** darauf anrichten. Mit dem **Dill** garnieren und servieren.