MARLEY SPOON



Würziges Röstgemüse mit Bohnen

garniert mit Tomatensalsa und Kürbiskernen

30-40min 2 Portionen

Wem steht der Sinn nach viel Gemütlichkeit und wenig Abwasch? Unser Röstgemüse aus Süßkartoffeln, Rosenkohl und schwarzen Bohnen wandert einfach nach und nach aufs Ofenblech – der Herd bleibt heute kalt. Während das Gemüse im Ofen kuschelt, machen wir noch schnell eine frische Tomatensalsa für ein bisschen fruchtigen Pep, zum Schluss knuspern wir an ein paar leckeren Kürbiskernen – und schon ist der Teller wieder leer …

Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 400g Rosenkohl
- 1 Tomate
- 10g Koriander
- 1 Dose schwarze Bio-Bohnen
- 25g Kürbiskerne

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Sparschäler
- Sieb

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

Allergene
Kann Spuren enthalten von: Gluten, Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 713kcal, Fett 36.7g, Kohlenhydrate 67.3g, Eiweiß 23.5g



1. Süßkartoffeln backen

Den Ofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** schälen, längs halbieren und quer in ca. 0,5cm breite Scheiben schneiden. In einer Schüssel mit 1EL Olivenöl, der **½ der Gewürzmischung** und ½TL Salz vermengen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech ausbreiten und im Ofen ca. 10Min. backen.



2. Rosenkohl zufügen

Die **Röschen des Rosenkohls** halbieren und in derselben Schüssel mit 1EL Olivenöl, der **restlichen Gewürzmischung** und ½TL Salz vermengen. Zu den **Süßkartoffeln** aufs Blech geben, die Hitze auf 220°C (200°C Umluft) reduzieren und beides ca. 10Min. weiterbacken.



3. Salsa zubereiten

Die **Tomate** fein würfeln und den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Beides mit 1EL Olivenöl, 1EL (Weißwein-)Essig und je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker zu einer **Salsa** vermengen und bis zum Servieren beiseitestellen.



4. Bohnen zufügen

Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen, in die Gemüse-Schüssel geben und in den Resten von Öl und **Gewürzmischung** schwenken. Zu den **Süßkartoffeln** und dem **Rosenkohl** aufs Blech geben und untermischen, dann ca. 5Min. weiterbacken.



5. Anrichten & servieren

Das **Röstgemüse** vom Blech auf Teller verteilen, mit der **Salsa** und den **Kürbiskernen** garnieren und servieren.



6. Schnell eingelegt

Dieses Ofengemüse ist erdig, warm und würzig im Geschmack – damit kann man sich richtig gemütlich zurücklehnen und wegdämmern … Wie, dir steht der Sinn nach mehr Action? Wie wäre es dann mit ein paar eingelegten Zwiebeln für eine saure Abwechslung? Dafür 60–80ml hellen Essig mit 1EL Zucker und 1TL Salz verrühren, eine (rote) Zwiebel in sehr dünne Streifen schneiden und ca. 30Min. darin einlegen.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**