



Aubergine & Süßkartoffel mit Fetacreme

und Grapefruit-Spinat-Salat



ca. 40min



3-4 Personen

Ist es nicht schön, wenn andere arbeiten? Keine Sorge, niemand wird hier ausgebeutet, nur der Ofen darf tun, was ein Ofen eben so tun muss: Er backt uns eine wundervoll aromatische Kombination aus Gemüse und knusprigen Pitachips, fein gewürzt mit Kreuzkümmel und Chili. Dazu zauberst du fix einen pikant-cremigen Fetadip und einen duftig-fruchtigen Salat aus Grapefruit und Spinat. Wenn das kein Grund zum Arbeitenlassen ist!

Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 2 Auberginen
- 1 Päckchen Kreuzkümmel
- 200g Fetakäse ⁷
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 1 Packung Pitabrot ¹
- 2 Grapefruits
- 100g Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

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.

Kochtipp

Wer etwas Zeit investieren mag, kann die Grapefruits auch filetieren.

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 895kcal, Fett 41.1g, Kohlenhydrate 102.8g, Eiweiß 23.5g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln samt Schale** in 1-2cm dicke Stifte oder Spalten schneiden. Die **Auberginen** in ca. 2cm dicke Scheiben schneiden, ggf. vorher längs halbieren.



Die **Süßkartoffeln** und die **Auberginen** auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen mit dem **Kreuzkümmel**, insgesamt 3-4EL Olivenöl und 2 kräftigen Prisen Salz vermengen und im Ofen ca. 15Min. rösten.



Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel grob zerkrümeln und in einem hohen Gefäß mit der **Crème fraîche** und **1/2TL Chiliflocken** mit einem Stabmixer zu einer glatten **Creme** pürieren, ggf. etwas Wasser zugeben. Mit Salz abschmecken, ggf. mehr **Chili** zugeben, dabei jedoch **1/2TL Chili** für die **Pitachips** aufbewahren.



Die **Pitabrote** in breite Streifen schneiden und mit 3EL Olivenöl, **1/2TL Chiliflocken** und 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Die **Süßkartoffeln** und die **Auberginen** nach ca. 15Min. wenden und die Bleche tauschen, dabei die **Pitas** mit auf die Bleche geben. Das **Gemüse** mit den **Pitas** erneut ca. 10Min. rösten, bis das **Gemüse** goldbraun ist und die **Pitachips** knusprig sind.



Die **Grapefruits** mit einem Messer schälen, dabei auch die weiße Haut entfernen. Das **Fruchtfleisch** in Würfel schneiden, den **Saft** auffangen.



Den **Spinat** mit 1EL Essig, 1TL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen, dann die **Grapefruit** unterheben und mit dem **Saft** abschmecken. Das **Röstgemüse** mit dem **Salat** anrichten und die **Fetacreme** dazu servieren.