



## Orientalisches Ofengemüse

mit Hirtenkäse und Nüssen auf Rucola



30-40min



3-4 Personen

Mit diesem köstlichen Gemüsegericht, das Pastinake, Rote Bete und Hokkaidokürbis mit einer duftenden Ras-el-Hanout-Gewürzmischung vereint und im Ofen goldbraun geröstet wird, kommt garantiert gute Laune auf. Das gebackene Gemüse wird als Salat mit Rucola und herhaft-cremigem Hirtenkäse sowie einem leckeren Haselnusstopping serviert. Ein toller Mix an Farben und Aromen!

## Was du von uns bekommst

- 2 Hokkaidokürbisse
- 3 Rote Beten
- 2 Pastinaken
- 2 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 10g Minze
- 50g blanchierte Haselnusskerne 15
- 2 Päckchen Ahornsirup
- 2 Packungen Hirtenkäse 7
- 100g Rucola

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## 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), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

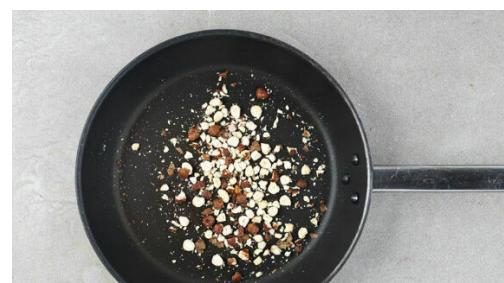
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 489kcal, Fett 29.3g, Kohlenhydrate 42.0g, Eiweiß 11.9g



**1. Gemüse schneiden**

Den Backofen auf 250°C (230°C Umluft) 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 **Haselnüsse** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



**2. Gemüse rösten**

Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2-3EL Olivenöl, der **Gewürzmischung** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen, gleichmäßig verteilen und im Ofen 20-25Min. goldbraun rösten. **Tipp:** Je nach Größe des Backblechs ggf. zwei Bleche verwenden.



**5. Dressing anrühren**

4EL Olivenöl mit 2EL Essig 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 **Hirtenkäse** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln. Das **geröstete Gemüse** auf dem **Rucola** anrichten und mit dem **Hirtenkäse**, den **Nüssen** und der **Minze** garnieren. Mit dem **Dressing** beträufeln und servieren.