



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 herzhaft-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 Haselnuskerne¹⁵
- 2 Päckchen Ahornsirup
- 2 Packungen Hirtenkäse⁷
- 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 Beten 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.



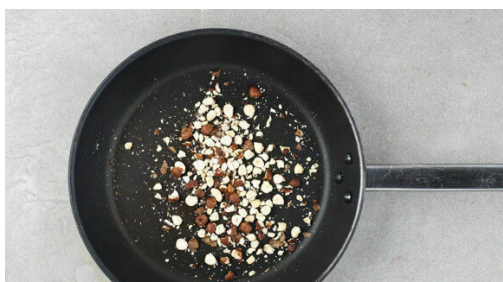
2. Gemüse rösten

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.



3. Minze schneiden

Die **Minzeblätter** abzupfen und grob schneiden. Die **Haselnüsse** grob hacken.



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.



5. Dressing anrühren

4EL Olivenöl mit 2EL Essig und dem **Ahornsirup** verrühren und das **Dressing** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



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.