



Orientalisches Ofengemüse

mit Hirtenkäse und Nüssen auf Rucola



30-40min



2 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

- 1 Hokkaidokürbis
- 2 Rote Beten
- 1 Pastinake
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 10g Minze
- 50g blanchierte Haselnuskerne¹⁵
- 1 Päckchen Ahornsirup
- 1 Packung 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 600kcal, Fett 38.3g, Kohlenhydrate 47.0g, Eiweiß 14.9g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 250°C (230°C Umluft) vorheizen. Den **Kürbis** 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 **Pastinake** schälen, längs halbieren und in ca. 2cm breite Stücke schneiden.



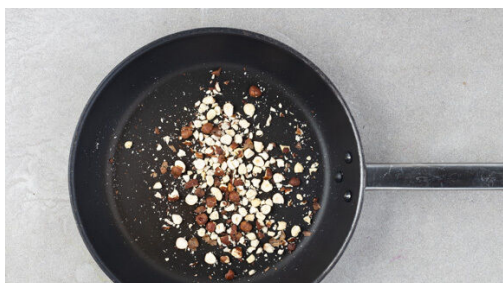
2. Gemüse rösten

Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl, der **Gewürzmischung** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen, gleichmäßig verteilen und im Ofen 20-25Min. goldbraun rösten.



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

2EL Olivenöl mit 1EL 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.