

Id2052 web

Kürbisspalten aus dem Ofen

mit rotem Humus und Feta



20-30min



4 Personen

Diesen bunten Tellern könne die Kleinen bestimmt nicht widerstehen! Vor allem der strahlend-rote Humus mit roten Rüben ist ein toller Farbakzent. Dazu ergibt der grüne Gurkensalat einen tollen Kontrast. Knusprige Kartoffelschnitze aus dem Ofen und feiner Halloumi-Käse sorgen für die kulinarischen Highlights.

Was du von uns bekommst

- Tante Mizzis Bratengewürz
- Kartoffelnetz
- Halloumi ⁷
- frischer Schnittlauch
- Knoblauchzehe
- rote Rüben
- Salatgurke
- Kichererbsen
- unbehandelte Zitrone

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Ober-/Unterhitze
- kleine Pfanne
- Sieb
- Stabmixer

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Kochtipps

Da Rote Rüben stark abfärben, alle Küchenutensilien nach der Benutzung abspülen und die Hände evtl. mit etwas Öl einreiben.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 740.0kcal, Fett 39.6g, Eiweiß 32.1g, Kohlenhydrate 57.8g



1. Kartoffeln rösten

Ofen auf 210°C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Kartoffeln** waschen und mit Schale der Länge nach vierteln. Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen mit Salz, Pfeffer und der **Gewürzmischung** einreiben, dann ca. 15-20Min. im Ofen goldbraun rösten.



4. Humus zubereiten

Die **Kichererbsen** in einem Sieb abgießen und mit fließendem kaltem Wasser abspülen, bis das Wasser klar abläuft. Kichererbsen mit gegarten **roten Rüben**, **Knoblauch**, 2-3EL Olivenöl, 4-6EL Wasser und 2EL **Zitronensaft** in einem hohen Gefäß mit Hilfe eines Stabmixers fein pürieren. Zwischendurch kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Rote Rübe dünsten

Rote Rüben schälen und in ca. 1cm Würfeln schneiden, **Knoblauch** schälen und grob hacken. Eine kleine Pfanne mit 4-5EL Wasser mittelhoch erhitzen und die Rüben mit Knoblauch darin ca. 6-8Min. garköcheln. Wenn nötig, mehr Wasser dazugeben.



5. Käse braten

Eine mittlere Pfanne mit 2EL Öl auf mittelhohe Stufe erhitzen. **Käse** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden und von jeder Seite ca. 1-2Min. anbraten.



3. Gurkensalat zubereiten

Die **Gurke** der Länge nach halbieren, dann in ca. 5mm Scheiben schneiden. Den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden. **Zitrone** auspressen. Hälfte des Schnittlauchs mit den Gurken vermengen. Alles nach Geschmack mit 1-2EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren.



6. Fertigstellen

Kartoffelspalten mit rotem **Humus** und **Halloumi** anrichten. Alles mit dem übrigen **Schnittlauch** garnieren und mit dem **Gurkensalat** servieren.