

Id2052 web

Kürbisspalten aus dem Ofen

mit rotem Humus und Feta



20-30min



2 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

- Feta ⁷
- Hokkaido-Kürbisse
- rote Rüben
- Minze
- Kichererbsen
- Knoblauchzehe
- Salatgurke
- unbehandelte Zitrone
- Tante Mizzis Bratengewürz

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

Da rote Rüben stark abfärben, alle Küchenutensilien nach der Benutzung abspülen und die Hände evtl. mit etwas Öl einreiben, um Flecken zu vermeiden.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 660.0kcal, Fett 37.8g, Eiweiß 29.6g, Kohlenhydrate 42.4g



1. Kürbis rösten

Ofen auf 210°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kürbisstunk abschneiden, Kerngehäuse mit einem Löffel auskratzen, dann den **Kürbis** in ca. 1-2cm dicke Spalten schneiden. Kürbis auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen mit Salz, Pfeffer und 1EL **Gewürzmischung** einreiben, dann ca. 20Min. im Ofen weich rösten.



4. Gurkensalat zubereiten

Die **Gurke** der Länge nach halbieren, dann in ca. 5mm Scheiben schneiden. Die **Minzeblätter** von den Stielen zupfen und grob hacken. Hälfte der **Minze** mit den **Gurken** vermengen. Alles mit 1-2EL **Zitronensaft**, Salz und Pfeffer marinieren.



2. Rote Rübe dünsten

Rote Rübe schälen und in ca. 1cm kleine Würfel schneiden, **Knoblauch** schälen und fein hacken. Eine kleine Pfanne mit 1-2EL Wasser mittelhoch erhitzen und die Rübe mit Knoblauch darin ca. 6-8Min. garköcheln.



5. Humus zubereiten

Kichererbsen mit gegarten **roten Rüben**, **Knoblauch**, 1-2EL Olivenöl, 2-3EL Wasser und 1EL **Zitronensaft** in einem hohen Gefäß mit Hilfe eines Stabmixers fein pürieren. Zwischendurch mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Humus vorbereiten

Inzwischen die **Zitrone** auspressen. Die **Kichererbsen** in einem Sieb abgießen und mit fließendem kaltem Wasser abspülen, bis das Wasser klar abläuft. **Käse** in ca. 2cm große Würfel schneiden.



6. Fertigstellen

Kürbisspalten mit rotem **Humus** und den **Käsewürfeln** anrichten. Alles mit der übrigen **Minze** garnieren und mit dem **Gurkensalat** servieren.