

MARLEY SPOON



Würziges Röstgemüse

mit warmem Feta und Sesam



30-40min



2 Personen

Würziger, schmelzender Fetakäse aus dem Backrohr - ein Traum für alle Käseliebhaber unter uns! Wir tauchen den leckeren Käse in eine pikante Sauce und einen knusprigen Sesammantel und servieren ihn mit deftigem Röstgemüse. Süßkartoffel und Petersilwurzel harmonieren wunderbar mit dem kräftigen Feta. Tomaten sorgen für eine frische und fruchtige Komponente im Gericht! Lecker, lecker! ...

Was du von uns bekommst

- Süßkartoffeln
- Feta ⁷
- Sojasauce ^{1,6}
- Karotten
- Knoblauchzehe
- Sesam ¹¹
- Petersilwurzel
- rote Zwiebel
- Zitrone
- Laszlos Gulaschgewürz
- Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Umluftfunktion
- Sparschäler
- Zitronenpresse

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 561.0kcal, Fett 31.1g, Eiweiß 20.6g, Kohlenhydrate 41.7g



1. Gemüse schneiden

Das Backrohr auf 200°C Umluft oder 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die **Süßkartoffel**, **Karotten** und die **Petersilwurzel** schälen und längs halbieren, dann in ca. 1-2cm große Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in Spalten schneiden.



2. Gemüse rösten

Das **Gemüse aus Schritt 1** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen, mit 1EL Olivenöl, der **Gewürzmischung**, 1TL Salz und Pfeffer mischen und für ca. 25-30Min. im Backrohr rösten.



3. Marinade vorbereiten

Inzwischen die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** entsaften, die **zweite Hälfte** in **Spalten** schneiden. Den **Knoblauch** schälen und durch eine Knoblauchpresse pressen, oder sehr fein hacken.



4. Marinade mischen

Nun 1/2TL Zucker, **Sojasauce**, **2-3EL Zitronensaft**, 2EL Olivenöl sowie **Knoblauch** und Pfeffer mischen.



5. Käse vorbereiten

Den **Käse** vierteln und mit **3-4EL Marinade** einreiben und im **Sesam** wenden.



6. Käse backen

Die **Tomaten** halbieren und mit dem **Käse** für die letzten ca. 10-12Min. zu dem **Röstgemüse** ins Rohr geben und mitbacken. Den **Käse** und **Röstgemüse** mit **restlicher Marinade** garnieren und mit **Zitronenspalten** servieren.