

MARLEY SPOON



Würziges Röstgemüse

mit warmem Feta und Sesam



30-40min



4 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
- rote Zwiebeln
- Laszlos Gulaschgewürz
- Tomaten
- Karotten
- Petersilwurzel
- Sojasauce ^{1,6}
- Knoblauchzehe
- Feta ⁷
- Zitrone
- Sesam ¹¹

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 565.0kcal, Fett 34.6g, Eiweiß 20.5g, Kohlenhydrate 35.6g



1. Gemüse schneiden

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



2. Gemüse rösten

Das **Gemüse aus Schritt 1** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen, mit 2EL Olivenöl, der **Gewürzmischung**, 1-2TL Salz und Pfeffer mischen und für ca. 25-30Min. im Backrohr rösten.

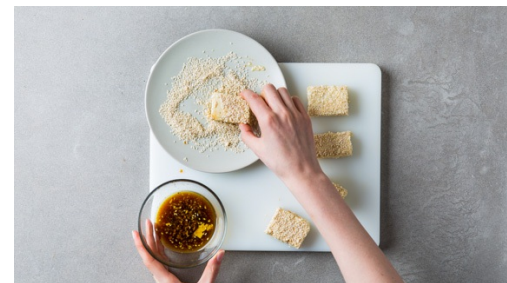


3. Marinade vorbereiten

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



5. Käse vorbereiten

Beide **Käse** vierteln und mit **7-8EL 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.