

Herbstgemüse aus dem Ofen



Zutaten für 1 Portion

- 2 Rote Bete Knollen (vakuumiert)
- 1 Schalotte
- ¼ Hokkaido-Kürbis
- 1 mittelgroße Süßkartoffel
- 2 EL Walnüsse
- 1 Bund frische, glatte Petersilie
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Rosmarin, Thymian
- 100 g Ziegenkäserolle
- 1 EL Honig

Zubereitung

Die Rote Bete und die Schalotte würfeln. Die Süßkartoffel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Kerne des Kürbisses entfernen und den Kürbis in Spalten schneiden. Die Walnüsse und die Petersilie grob hacken.

Alle Zutaten in eine Auflaufform geben. Das Olivenöl, die Kräuter sowie Gewürze dem Gemüse hinzufügen und alles gut mischen.

Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad backen. Nach 30 Minuten den in Scheiben geschnittenen Ziegenkäse über dem Gemüse verteilen und mit dem Honig beträufeln. Dann für weitere 15 Minuten backen.

Rezeptvariation

Anstelle der Walnusskerne lassen sich auch andere Nüsse oder Kerne verwenden. Der Ziegenkäse kann auch durch Schafskäse ersetzt werden.

gesund & aktiv informiert: Rote Beete

Kürbis und Süßkartoffel versorgen mit wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen. Der Ziegenkäse und die Nüsse dienen als sättigende Eiweißquelle.