



Mediterranes Ofengemüse

mit Fenchel, Ziegenfrischkäse-Dip und grünem Salat



HELLO ZIEGENFRISCHKÄSE

Gute Neuigkeiten! Der berühmte, strenge Geschmack von Ziegenkäse stellt im Frischkäse keine Gefahr dar, da dieser besonders mild ist.



Kartoffeln (Drillinge)



Karotte



rote Zwiebel



Fenchel



rote Kirschtomaten



krause Petersilie



Thymian



Zitrone



Kopfsalat



Ziegenfrischkäse

30 Minuten

Stufe 2

Veggie

leichter Genuss

Die besten Urlaubsgeschichten drehen sich oft um die leckeren Gerichte und Rezeptideen, die aus dem Urlaub mit nach Hause gebracht werden. So auch die von unserem Koch Deniz, der dieses leckere Rezept für mediterranes Ofengemüse zufällig bei einer richtigen italienischen Mamma in einem kleinen Familienbetrieb auf Sizilien aufgestöbert hat. Die Kombination mit Ziegenfrischkäse ist ihm dann selbst geglückt und wird bestimmt auch Dich überzeugen!

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem eine **Gemüsereibe**, **Backpapier**, ein **Backblech**, **1 große Schüssel** und **1 kleine Schüssel**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Ungeschälte **Kartoffeln** längs halbieren. **Karotten** schälen und in ca. 5 cm lange Stifte schneiden. **Rote Zwiebel** abziehen, halbieren und in dünne Spalten schneiden. **Fenchel** halbieren und in 1 cm breite Spalten schneiden. **Rote Kirschtomaten** halbieren. **Thymianblätter** abzupfen. Schale der **Zitrone** abreiben, **Zitrone** halbieren, 1 [2] Hälfte auspressen und die restliche **Zitrone** in Scheiben schneiden.



4 SALAT MARINIEREN

In einer großen Schüssel 1 EL [2 EL] **Olivenöl**, 1 EL [2 EL] **Zitronensaft**, 1 EL [2 EL] **Essig**, 1 TL [2 TL] **Honig** (alternativ 1 Prise **Zucker**), etwas **Salz** und **Pfeffer** zu einem **Dressing** verrühren. In den letzten 5 Min. der Gemüse-Garzeit **Salatblätter** in mundgerechte Stücke zupfen und mit dem **Dressing** marinieren.



2 GEMÜSE BACKEN

Fenchelspalten, Kartoffelhälften, Kartottenstifte, Zwiebspalten, Kirschtomaten, Thymianblätter, Zitronenschale, Zitronenscheiben, 4 EL [8 EL] **Olivenöl**, etwas **Salz** und **Pfeffer** in eine große Schüssel geben und vermengen, bis das **Gemüse** gleichmäßig mit **Öl** und **Kräutern** benetzt ist. Anschließend auf ein mit **Backpapier** belegtes **Backblech** geben und auf der mittleren Schiene im **Backofen** für 20 – 25 Min. backen.



5 GEMÜSE ABSCHMECKEN

Ofengemüse mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und nach Geschmack mit etwas **Zitronensaft** beträufeln.



3 ZIEGENFRISCHKÄSE ZUBEREITEN

In der Zwischenzeit **Petersilienblätter** hacken, in einer kleinen Schüssel mit **Ziegenfrischkäse** glatrühren und mit **Pfeffer** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Mediterranes **Ofengemüse** auf Teller verteilen, **Salat** daneben anrichten und zusammen mit dem **Ziegenfrischkäse-Dip** genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	500 g	1000 g
Karotte DE	2	4
rote Zwiebel DE	1	2
Fenchelknolle DE	1	2
rote Kirschtomaten	150 g	300 g
krause Petersilie/Thymian	10 g	20 g
Zitrone ES	1	2
Ziegenfrischkäse 7)	100 g	200 g
Kopfsalat DE	½ ☞	1

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Essig*, Honig* oder Zucker*

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].
☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 850 g)
Brennwert	299 kJ/72 kcal	2671 kJ/637 kcal
Fett	4 g	34 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	10 g
Kohlenhydrate	8 g	63 g
– davon Zucker	3 g	25 g
Eiweiß	2 g	18 g
Ballaststoffe	2 g	14 g
Salz	1 g	2 g

ALLERGENE

7) Milch

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!