

DINNERLY



Würziges Röstgemüse mit Bohnen

garniert mit Tomatensalsa und Kürbiskernen



30-40min



2 personen

Wem steht der Sinn nach viel Gemütlichkeit und wenig Abwasch? Unser Röstgemüse aus Süßkartoffeln, Rosenkohl und schwarzen Bohnen wandert einfach nach und nach aufs Ofenblech – der Herd bleibt heute kalt. Während das Gemüse im Ofen kuschelt, machen wir noch schnell eine frische Tomatensalsa für ein bisschen fruchtigen Pep, zum Schluss knuspern wir an ein paar leckeren Kürbiskernen – und schon ist der Teller wieder leer ...

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 grote zoete aardappel
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 400g gepelde spruitjes
- 1 tomaat
- 10g verse koriander
- 1 blik biologische zwarte bonen
- 25g pompoenpitten

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 5g peper en zout
- suiker
- 45ml olijfolie
- 15ml azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- dunschiller
- zeef of vergiet

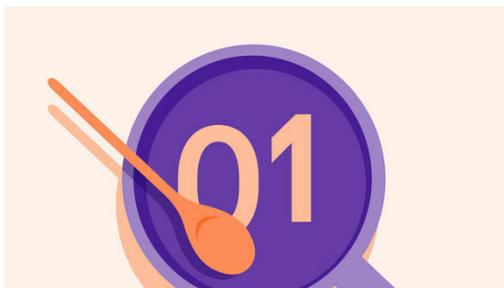
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

Kan sporen van allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 713kcal, vet 36.7g, koolhydraten 67.3g, eiwit 23.5g



1. Süßkartoffel backen

Den Ofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffel** schälen, längs halbieren und quer in ca. 0,5cm breite Scheiben schneiden. In einer Schüssel mit 1EL Olivenöl, der **½ der Gewürzmischung** und ½TL Salz vermengen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech ausbreiten und im Ofen ca. 10Min. backen.



4. Bohnen zufügen

Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen, in die Gemüse-Schüssel geben und in den Resten von Öl und **Gewürzmischung** schwenken. Zu den **Süßkartoffeln** und dem **Rosenkohl** aufs Blech geben und untermischen, dann ca. 5Min. weiterbacken.



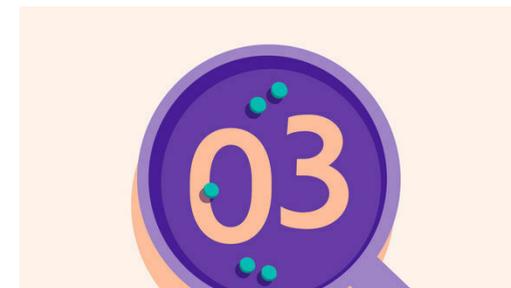
2. Rosenkohl zufügen

Die **Röschen des Rosenkohls** halbieren und in derselben Schüssel mit 1EL Olivenöl, der **restlichen Gewürzmischung** und ½TL Salz vermengen. Zu den **Süßkartoffeln** aufs Blech geben, die Hitze auf 220°C (200°C Umluft) reduzieren und beides ca. 10Min. weiterbacken.



5. Anrichten & servieren

Das **Röstgemüse** vom Blech auf Teller verteilen, mit der **Salsa** und den **Kürbiskernen** garnieren und servieren.



3. Salsa zubereiten

Die **Tomate** fein würfeln und den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Beides mit 1EL Olivenöl, 1EL (Weißwein-)Essig und je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker zu einer **Salsa** vermengen und bis zum Servieren beiseitestellen.



6. Schnell eingelegt

Dieses Ofengemüse ist erdig, warm und würzig im Geschmack – damit kann man sich richtig gemütlich zurücklehnen und wegdämmern ... Wie, dir steht der Sinn nach mehr Action? Wie wäre es dann mit ein paar eingelegten Zwiebeln für eine saure Abwechslung? Dafür 60–80ml hellen Essig mit 1EL Zucker und 1TL Salz verrühren, eine (rote) Zwiebel in sehr dünne Streifen schneiden und ca. 30Min. darin einlegen.