

Hier und heute



Wurzelgemüse aus dem Backofen mit Honig, Harissa und aufgeschlagenem Feta

Bei Köchin Julia Floß trifft Wurzelgemüse aus dem Ofen auf würzige Honig-Harissa-Glasur und cremigen Feta – perfekt für ein herzhaft vegetarisches Essen.

Rezept

Wurzelgemüse aus dem Backofen mit Honig, Harissa und aufgeschlagenem Feta

von Julia Floß für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Wurzelgemüse (z. B. Möhren, Petersilienwurzel, Pastinake)
- Olivenöl
- ½ TL Zimtpulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- Salz
- Pfeffer
- 1 Zitrone
- 1 Dose Kichererbsen (ca. 400 g), abgetropft und abgetrocknet
- 300 g griechischer Joghurt
- 150 g Feta
- 2 EL Honig
- 2 EL Harissa-Paste
- optional: frische Kräuter wie Petersilie, Koriander, Minze und Dill, geröstete Pinienkerne

Zubereitung

Den Backofen auf 170 Grad Umluft (190 Grad Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das Gemüse schälen und in längliche Viertel schneiden.

Das Gemüse mit zwei Esslöffeln Olivenöl, Zimt, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und dem Saft einer halben Zitrone mischen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Anschließend für circa 30 Minuten im Ofen rösten, bis es weich und etwas gebräunt ist.

Die Kichererbsen abgießen, gründlich abspülen und nach 30 Minuten zum Wurzelgemüse aufs Backblech geben und 15 Minuten mitrösten. In der Zwischenzeit den Joghurt zusammen mit dem zerbröselten Feta zu einer cremigen Masse aufschlagen. Am besten gelingt das in einem Mixer oder mit einem Handrührgerät. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Für die Glasur Honig und Harissa-Paste in einer Schüssel miteinander verrühren.

Das Gemüse aus dem Ofen nehmen und mit der Glasur mischen. Die Fetacreme auf einer Platte verstreichen, das Gemüse darüber verteilen und mit frischen Kräutern und gerösteten Pinienkernen garnieren.