

Légumes grillés au four à la feta

Mars



Ingrédients

Ingrédients pour 4 personnes :

- 8 carottes de taille moyenne (800 g)
- 4 racines de persil (300 g)
- 2 panais (600 g)
- 1 petit potimarron (1 kg)
- 2 oignons rouges
- 3 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 c.à.s. de thym séché
- 2 gousses d'ail
- 2 poignées de pignons de pin
- 200 g de feta
- 1 c.à.s. d'origan
- sel et poivre

Préparation

- Préchauffer le four à 180 °C chaleur tournante.
- Bien laver ou éplucher les carottes, les panais, les racines de persil et les oignons, puis les couper en cubes d'environ 2 cm de large.
- Bien laver le potimarron, l'épépiner et le couper également en dés.
- Mettre les légumes dans un plat à four ou sur une plaque de cuisson, ajouter l'huile d'olive et le thym.
- Peler l'ail, le presser avec la paume de la main et l'ajouter aux légumes.
- Faire cuire les légumes au four sur le niveau moyen pendant environ 30 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Les retourner de temps en temps.
- Pendant ce temps, faire dorer les pignons de pin dans une poêle sans huile.
- Sortir les légumes du four, puis émietter la feta par-dessus, mélanger avec les pignons et l'origan et assaisonner de sel et de poivre.



Conseil : Servir avec du couscous complet ou du boulgour. Pour cela, arroser 400 g de couscous ou de boulgour avec le même volume d'eau bouillante, couvrir et laisser gonfler 5 à 10 minutes. Ajouter une pincée de sel et une c.à.s. d'huile d'olive, puis égrener à la fourchette.

Geröstetes Ofengemüse mit Feta

März



Zutaten

Zutaten für 4 Personen:

- 8 mittelgroße Möhren (800 g)
- 4 Petersilienwurzeln (300 g)
- 2 Pastinaken (600 g)
- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis (1 kg)
- 2 rote Zwiebeln
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL getrockneter Thymian
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Hand voll Pinienkerne
- 200 g Feta
- 1 EL Oregano
- Salz + Pfeffer

Zubereitung

- Den Ofen vorheizen auf 180 °C Umluft.
- Möhren, Pastinaken, Petersilienwurzeln und Zwiebeln schälen und in etwa 2 cm breite Würfel schneiden.
- Den Kürbis gut waschen, entkernen und ebenfalls würfeln.
- Das Gemüse in eine Ofenform oder auf ein Backblech geben, Olivenöl und Thymian hinzufügen.
- Den Knoblauch schälen, mit dem Handballen andrücken und zum Gemüse geben.
- Das Gemüse auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 30 Minuten backen, bis es bissfest ist. Dabei gelegentlich wenden.
- Währenddessen die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl goldgelb rösten.
- Das Gemüse aus dem Ofen nehmen, Feta darüber zerkrümeln mit Pinienkernen und Oregano vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Tipp : Dazu passt Vollkorn Couscous oder Bulgur. 400 g Couscous oder Bulgur mit demselben Volumen kochendem Wasser begießen und 5-10 Minuten mit geschlossenem Deckel quellen lassen. Eine Prise Salz und etwas Olivenöl hinzufügen und mit einer Gabel auflockern.