



Ein-Blech-Kartoffeln mit Rosenkohl

... und Süßkartoffeln und Feta

Einkaufsliste

3-4 Personen

- 600 g Kartoffeln (z.B. Drillinge)
- 500 g Rosenkohl
- 250 g Süßkartoffeln (1 große - 2 kleine)
- 1-2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Frühlingszwiebeln
- 80 ml Olivenöl
- 1 EL brauner Zucker
- 1 EL Majoran
- 1 TL Thymian
- 1 TL Rosmarin
- 1 EL Paprikapulver edelsüß
- 1 Msp. Chili (z.B. Piment d'espelette)
- 1 TL Pfeffer
- 1/2 TL Cumin (Kreuzkümmel)
- 1/2 TL Muskatnuss
- 1 TL Salz
- 1 EL Mehl
- 100 g Feta

Mehr Infos

- Vorbereitung | 5 Min
- Backen | 30-40 Min
- Fertig in | 35-45 Min

So wird's gemacht

Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Das Gemüse waschen. Die Kartoffeln nach Belieben schälen. Süßkartoffeln schälen. Kartoffeln in ca. 2 cm große Stücke oder Scheiben schneiden. Den Rosenkohl waschen, Strunk entfernen und halbieren. Rote Zwiebeln achteln. Knoblauch fein hacken. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Olivenöl in eine Schale geben, mit den Gewürzen, getrockneten Kräutern, Zucker und Knoblauch mischen.

Kartoffeln in eine Schale geben. Die Hälfte der Olivenöl-Marinade sowie die roten Zwiebeln und das Mehl hinzugeben. Alles gut vermengen und auf einem Blech verteilen.

Kartoffeln 10 Minuten backen.

Derweil Rosenkohl, Süßkartoffeln, Frühlingszwiebeln und die Marinade vermengen. Die Kartoffeln aus dem Ofen holen. Die Rosenkohl-Süßkartoffel-Masse auf dem Blech verteilen und 20 Minuten backen.

Feta zerbröseln und nach der Backzeit auf dem Blech verteilen. Nach Belieben weiter zehn Minuten backen bis der Feta warm ist.

Tipp: Für eine vegane Version den Feta gerne weglassen und etwas mehr salzen.

Wer auf Fleisch nicht verzichten möchte, kann zum Beispiel Hähnchenbrustfilet mit dem Rosenkohl und den Süßkartoffeln marinieren und mit auf das Blech geben.