



Ofen-Möhren mit Feta

... und Pistazien-Crunch

Mehr Infos

- Vorbereitung | 5 Min
- Backen | 25 Min
- Fertig in | 30 Minuten

Einkaufsliste

2-4 Personen

- 700 g Möhren
- 1 rote Zwiebel oder 2-3 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Feta
- 50 g Pistazien
- Nach Belieben: 300 g grüner Spargel

Für die Marinade:

- 60 ml Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1 TL schwarzen Pfeffer
- 1 EL Paprikapulver
- 1 TL Cayennepfeffer
- 1 Msp. Kreuzkümmel (Cumin)
- 1 EL Ahornsirup
- 1 TL Apfelessig
- 2 EL frische Petersilie
- 1 TL frische Rosmarin
- 1 TL frische Schnittlauch

So wird's gemacht

Möhren schälen und in lange Streifen schneiden. Wenn Spargel hinzugefügt wird, den Spargel waschen und die Enden entfernen. Zwiebel in Ringe schneiden. Knoblauch in feine Stücke schneiden. Pistazien grob hacken.

Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

Für die Marinade die flüssigen Zutaten in eine Schale geben und verrühren. Kräuter fein hacken und die Kräuter und Gewürze hinzufügen.

Möhren und Zwiebeln, Knoblauch und ggf. Spargel in eine große Schale geben und gut vermengen. Dreiviertel der Marinade mit dem Gemüse vermengen. Masse auf dem Blech verteilen. Gemüse für zehn Minuten in den Ofen geben.

Die restliche Marinade mit den Pistazien vermengen. Den Feta nach Wunsch grob zerbröseln. Gemüse aus dem Ofen holen. Feta und Pistazien auf dem Blech verteilen. Nochmals 15 Minuten backen.