


Bowl mit spicy Ofengemüse, Hirse, Feta und Grapefruit-Dressing

 ca. 45 Minuten

 Für 4 Personen



Zutaten

| | |
|---|--------------------------|
| 500 g bunte Möhren (zum Beispiel orange, weiß und lila) | 400 g Petersilienwurzeln |
| 400 g Rote Bete | 4-5 EL Olivenöl |
| 2 EL + 1 EL Grafschafter Goldsaft | 1/2 TL Ras el Hanout |
| Salz | 1/2 TL Chiliflocken |
| 200 g Hirse | 2 rosa Grapefruits |
| 150 g Feta | 50 g Walnüsse |
| 1 Radicchio | 50 g Babyblattspinat |
| evtl. Rote Bete-Sprossen zum Garnieren | |

Zubereitung

Möhren, Petersilienwurzel und Rote Bete schälen, waschen und in Stücke schneiden. Gemüse auf einem Backblech verteilen. 2–3 EL Olivenöl, 2 EL Graftschafter Goldsaft, Ras el Hanout, Salz und Chiliflocken verrühren. Gewürzöl über das Gemüse träufeln und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) 25–30 Minuten garen.

Inzwischen Hirse nach Packungsanweisung zubereiten. Grapefruits so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt ist. Grapefruitfilets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Übrige Trennhäute ausdrücken und den Saft auffangen. Feta grob zerbröckeln. Walnüsse hacken. Radicchio-Salat putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Spinat eventuell verlesen, waschen und gut abtropfen lassen.

Grapefruitsaft, 1 EL Graftschafter Goldsaft, Salz und Pfeffer verrühren. 2 EL Olivenöl darunter schlagen. Vorbereitete Zutaten und Ofengemüse vorsichtig mischen. Grapefruit-Goldsaft-Dressing gleichmäßig darüber träufeln und servieren. Eventuell mit Rote Bete-Sprossen garnieren.

Pro Portion 2600 kJ, 620 kcal. E 21 g, F 26 g, KH 72 g