# 🥔 Ofen-Kartoffel-Gemüse-Bowl

## mit Honig-Senf-Dressing & Eiweiß-Topping

**Portionen:** 4
**Vorbereitung:** ca. 20 Minuten
**Backzeit:** ca. 30 Minuten

---

## 🥔 Ofenkartoffeln

### Zutaten

- 350 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend, mit Schale)
- 20 g Rapsöl (für das Backblech)
- grobes Meersalz
- weißer Pfeffer
- Knoblauchscheiben

### Zubereitung

1. Kartoffeln längs halbieren und würzen.
2. Auf ein mit Backpapier belegtes, geöltes Blech legen.
3. Bei **180 °C Umluft ca. 30 Minuten** backen.
4. Abkühlen lassen und in Spalten schneiden.

---

## 🥦 Ofengemüse

### Zutaten

- 150 g Hokkaido-Kürbis
- 150 g Brokkoliröschen
- 120 g Blumenkohlröschen
- 120 g Möhren
- 120 g Knollensellerie
- 120 g Pastinake
- 80 g Zwiebel, halbiert
- 120 g Wirsingblätter, grob geschnitten
- 20 g Rapsöl
- Jodsalz, weißer Pfeffer, Muskat

### Zubereitung

1. Gemüse in grobe, gleichmäßige Stücke schneiden (ca. Esslöffelgröße).

2. Mit Öl und Gewürzen vermengen.
3. Auf ein Backblech geben.
4. Bei **180 °C Umluft ca. 15 Minuten** backen.
5. Kurz abkühlen lassen.

---

## 🍯 Honig-Senf-Dressing

### Zutaten

- 20 g mittelscharfer Senf
- 20 g Honig
- 20 ml heller Balsamicoessig
- 20 ml Olivenöl extra nativ
- Jodsalz, weißer Pfeffer

### Zubereitung

Alle Zutaten glatt verrühren und abschmecken.

---

## 🥚 Eiweißkomponente

- 4 gekochte Eier, in Scheiben geschnitten
- 40 g Feta, fein zerbröselt

👉 sorgen für zusätzliche Sättigung & Protein

---

## 🌿 Garnitur

- 40 g Rucola
- 40 g Cocktailtomaten, halbiert
- gehackte Blattpetersilie

---

## 🥗 Anrichten

1. Ofenkartoffeln und Ofengemüse in Bowls verteilen.
2. Dressing darübergeben und vorsichtig mischen.
3. Eier auflegen und Feta darüberstreuen.
4. Mit Rucola, Tomaten und Petersilie garnieren.

---

## 💪 Nährwert-Vorteile

✓ reich an Ballaststoffen
✓ hochwertige Proteine durch Ei & Feta
✓ komplexe Kohlenhydrate für nachhaltige Energie
✓ viele Vitamine & Mineralstoffe