



Feta-Ofen-Kartoffeln mit fruchtigem Orangen-Walnuss-Salat



Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Öl	6 EL
Salz	
Orangen	4 St.
Thymian, gerebelt	1 TL
Honig	1 EL
Pfeffer, schwarz	
Zucker	1 EL
Butter	1 EL
Walnusskerne	4 EL
Feta	500 g
Salat-Mix	400 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, kleine Pfanne, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kartoffeln waschen, längs in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden und in einer Schüssel mit 2 EL Öl und Salz mischen. Kartoffelscheiben auf ein Backblech verteilen und auf der untersten Schiene des Ofens ca. 18–20 Min. backen. Schüssel säubern.
2. Orangen waschen, 2 Orangen halbieren und den Saft auspressen. Die übrigen Orangen mit einem scharfen Messer rundherum schälen, sodass auch die weiße Innenhaut entfernt wird. Durch v-förmige Schnitte Fruchtspalten aus den Trennwänden ausschneiden. Den dabei austretenden Orangensaft ebenfalls auffangen.
3. In einem Topf Orangensaft erhitzen, Thymian zugeben und ca. 3 Min. köcheln, sodass der Orangensaft etwas einkocht. Den Topf vom Herd nehmen, Honig zugeben und mit dem Schneebesen 4 EL Öl einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und zum Abkühlen beiseitestellen.
4. In einer Pfanne 1 EL Öl und 1 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Walnüsse darin unter gelegentlichem Schwenken ca. 2–3 Min. goldgelb anrösten. 1 EL Zucker dazugeben und unter ständigem Rühren ca. 1 Min. karamellisieren lassen. Nüsse anschließend auf einem Teller etwas abkühlen lassen.

5. Feta-Käse mit den Händen grob zerbröseln. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, Feta auf den Kartoffeln verteilen, salzen und alles im oberen Drittel des Ofens weitere ca. 7–9 Min. gratinieren. Salat waschen und trocken schleudern.

6. In der Schüssel Salat mit Orangendressing mischen. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, mit Orangenfilets und Salat auf Tellern anrichten und mit Walnüssen servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	819 kcal
Kohlenhydrate	70 g
Eiweiß	29 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	48 g