

## Geröstetes Frühlingsgemüse

mit Avocadocreme



Cooking Time



3-4 Personen

Heute verwöhnst du dich und deine Lieben mit einem feinen, bunten Ofengemüse aus erntefrischen grünen Bohnen, knackigem Brokkoli, frischen Kirschtomaten, Kartoffeln, Karotten und Lauchzwiebeln. Dazu reichst du eine köstlich-cremige Avocado-Mandel-Creme. So schmecken Vitamine!

## Was du von uns bekommst

- Brokkoli
- Frische Petersilie & Schnittlauch
- 2 Chili-con-Carne-Gewürzmischung
- Mandelblättchen<sup>15</sup>
- Lauchzwiebeln
- Festkochende Kartoffeln
- Grüne Bohnen
- Karotten
- unbehandelte Zitrone
- Avocado
- Kirschtomaten

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Olivenöl
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Zitronenpresse
- Backofen mit Umluftfunktion
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Backblech

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Allergene

Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

## 1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 180°C Umluft oder 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die **Karotten** schälen, halbieren und diagonal in 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Kartoffeln** je nach Größe achteln oder vierteln. Die Enden der **Bohnen** abschneiden und die **Bohnen** halbieren. Den **Brokkoli** in ca. 2cm große Würfel schneiden.

## 4. Creme mischen

Die **Avocado** mit der **1/2 der Lauchzwiebeln**, der **Petersilie**, 1-2TL **Zitronensaft**, den **Mandelblättchen** und 1EL Olivenöl mithilfe eines Stabmixers fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## 2. Gemüse garen

Die **Bohnen** und die **Brokkoliröschen** beiseitelegen. Die **Karotten** und die **Kartoffeln** je nach Schärfewunsch mit der **Gewürzmischung**, 2-3EL Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Auf einem Backblech im Ofen ca. 30-35Min. rösten. Nach der Hälfte der Backzeit einmal wenden und die **Bohnen** und die **Brokkoliröschen** hinzufügen.

## 5. Kirschtomaten schneiden

Die **Kirschtomaten** halbieren. Den **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.

## 3. Avocado schneiden

Währenddessen die **Avocado** halbieren, den Stein entfernen und das **Fruchtfleisch** mit einem Löffel aus der Schale lösen und grob würfeln. Die **Lauchzwiebeln** schräg in möglichst feine Ringe schneiden. Die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und die **Hälften** grob hacken. Die **Zitrone** auspressen.

## 6. Anrichten

Das **Ofengemüse** mit den **restlichen Petersilienblättern**, dem **Schnittlauch**, den **restlichen Lauchzwiebeln** und den **Tomaten** mischen. Das **Ofengemüse** mit der **Avocadocreme** servieren.