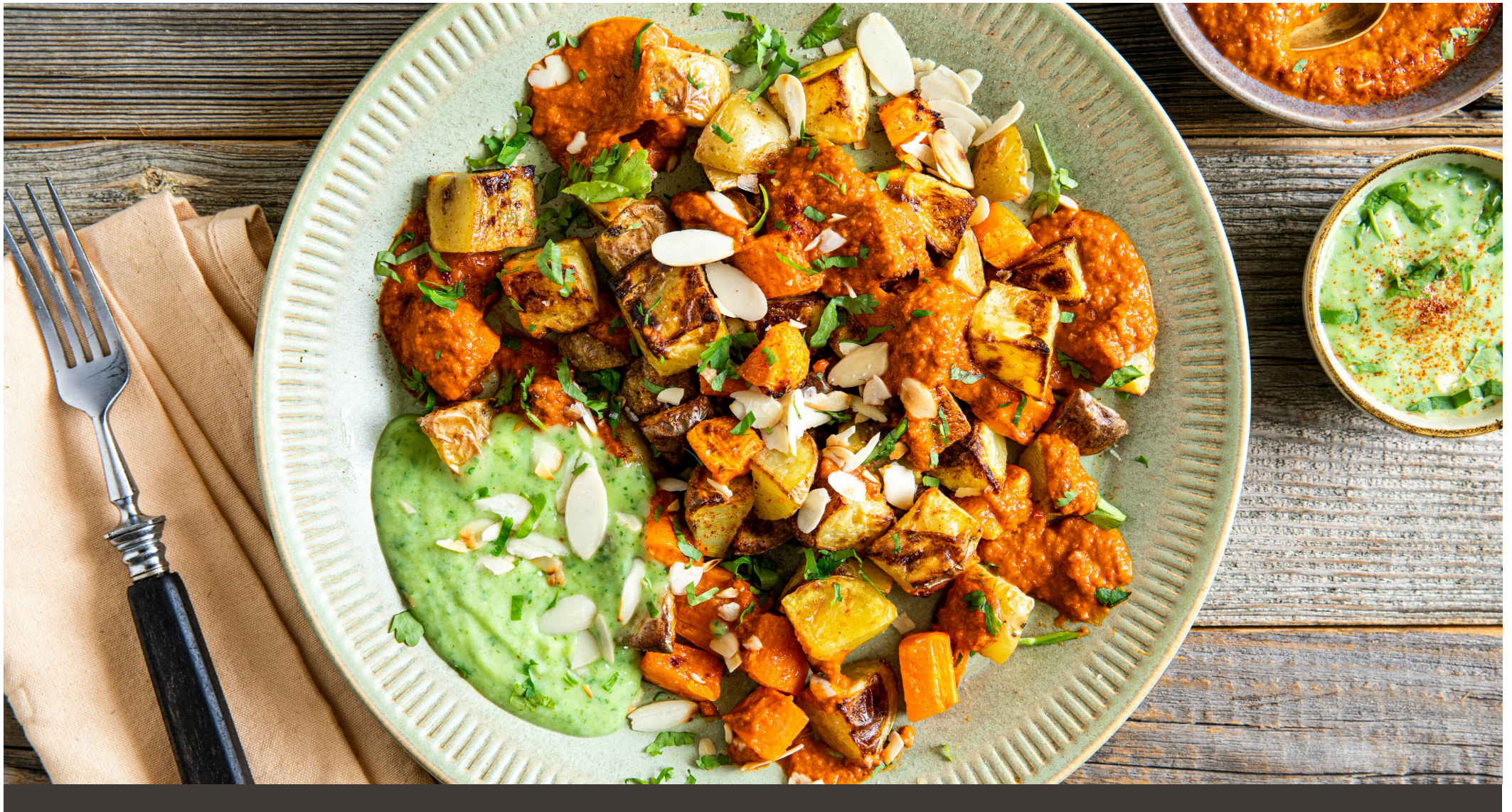




Gebackenes Gemüse mit Paprikasauce

und aromatischem Kokos-Kräuter-Dip

Im Ofen gebackene Kartoffeln und Karotten werden hier serviert mit einem leckeren Petersilien-Kokosjoghurt-Dip, einer fruchtig-rauchigen Paprikasauce und gerösteten Mandelblättchen. Vegan und richtig gut! Lasst es euch schmecken!



30-40min



3-4 Personen

- 1 rote Paprika
- 2 Karotten
- 2 Packungen festkochende Kartoffeln
- 2 rote Zwiebeln
- 50g Mandelblättchen ¹⁵
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 200g passierte Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 20g Petersilie & Koriander
- 2 Becher Kokosjoghurt

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß

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

Energie 525kcal, Fett 28.2g,
Kohlenhydrate 53.5g, Eiweiß 10.4g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und in 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Kartoffeln samt Schale** in gleich große Würfel schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



Die **Kartoffeln** und die **Karotten** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl sowie 1 kräftigen Prisen Salz vermengen, gleichmäßig verteilen und 25-30Min. im Ofen backen. Zur Hälfte der Zeit wenden.



Die **Mandeln** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen auf einem Teller beiseitestellen.



Die **Paprika** und die **Zwiebeln** in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 5–8Min. braten. Die Hitze reduzieren und mit dem **geräucherten Paprikapulver nach Geschmack** sowie Salz und Pfeffer würzen. Das **Gemüse** mit den **passierten Tomaten** und 1–2EL Wasser ablöschen und ca. 10Min. sanft köcheln lassen.



Den **Knoblauch** schälen und vierteln. Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken und mit dem **Knoblauch**, dem **Kokosjoghurt**, 1 EL Essig sowie 1 kräftigen Prise Salz mit einem Stabmixer fein pürieren. Nach Belieben mit bis zu 2 EL Wasser bis zur gewünschten Konsistenz verdünnen. Das Gefäß für den nächsten Schritt ausspülen.



Das **Paprikagemüse** ebenfalls mit dem Stabmixer fein pürieren und die **Sauce** mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Das **Ofengemüse** mit der **Paprikasauce** und dem **Kokos-Kräuter-Dip** anrichten, mit den **gerösteten Mandeln** und dem **Koriander** garnieren und servieren.