



Orientalische Röstkartoffeln

mit Tahinidressing und Pinienkernen



20-30min



3-4 Personen

Ein buntes Trio aus geröstetem Wurzelgemüse schmückt heute deinen Teller. Namentlich backen Süßkartoffeln, Kartoffeln und Karotten im Ofen, während du ein cremiges Tahinidressing zubereitest, das nicht nur den Spinatsalat sondern auch das geröstete Gemüse verfeinert. Mit gebackenem Knoblauch schmeckt es besonders fein! Granatapfelsirup, frischer Zitronenabrieb und geröstete Pinienkerne setzen köstliche Akzente.

- 3 Süßkartoffeln
- 2 Packungen festkochende Kartoffeln
- 3 Karotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 3 rote Zwiebeln
- 100g Babyspinat
- 50g Tahini ¹¹
- 1 unbehandelte Zitrone
- 30g Pinienkerne
- 1 Päckchen Granatapfelmelasse

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 641kcal, Fett 25.6g,
Kohlenhydrate 82.0g, Eiweiß 14.0g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln und die Kartoffeln samt Schale** in 2-3cm breite Spalten schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und in 3-4cm lange Scheiben schneiden. Das **Gemüse** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.



Die **Zwiebeln** mit 1EL Olivenöl vermengen, zu den **Kartoffeln** auf das Backblech geben und 8-10Min. mitbacken, bis sie an den Enden goldbraun sind. Ggf. ein zweites Blech verwenden.



Die **ungeschälten Knoblauchzehen** ebenfalls auf das Backblech geben. Das **Gemüse** mit dem **Kreuzkümmel**, 2EL Olivenöl sowie je 1/2TL Salz und Pfeffer vermengen und im Ofen 15-20Min. rösten, bis die **Kartoffeln** an den Rändern knusprig braun sind. Den **Knoblauch** nach ca. 5Min. vom Blech nehmen und abkühlen lassen.



Den **gebackenen Knoblauch** schälen und mit dem **Tahini**, 4-5EL Wasser und 1 Prise Salz in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einem leicht dickflüssigen **Dressing** pürieren, dabei ggf. löffelweise Wasser zugeben. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Das **Dressing** mit **Zitronensaft** und Salz abschmecken.



Inzwischen die **Zwiebeln** schälen, vierteln und die einzelnen Schichten trennen. Den **Spinat** ggf. verlesen.



In den letzten 2–3 Min. der Backzeit die **Pinienkerne** zum Anrösten auf das Backblech geben. Den **Spinat** mit der **1/2 des Dressings** vermengen. Das **Ofengemüse** mit dem **Spinat** auf Teller verteilen und mit dem **restlichen Dressing** sowie der **Granatapfelmelasse** nach Geschmack beträufeln. Mit der **Zitronenschale** garnieren und servieren.