



Griechischer Skordalia-Dip

mit Ofengemüse und Kartoffeln

20-30min 2 Personen

Dieses Mus aus der mediterranen Küche wird dich begeistern: Manchmal mit gekochten Kartoffeln, manchmal mit eingeweichten Weißbrot werden Mandeln, Knofli, frischer Zitronensaft und Olivenöl zu einem cremigen Dip püriert. Dazu gibt es geröstetes Gemüse aus dem Ofen. Gegessen wird mit Gabel oder Fingern - lecker ist es in jedem Fall!

Was du von uns bekommst

- Karotte
- Knoblauchzehe
- gelbe Paprika
- Zitrone
- blanchierte Mandeln ¹⁵
- Baguettebrötchen
- Kräutermix: Petersilie & Thymian
- mehligkochende Kartoffeln

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Auflaufform
- Stabmixer mit hohem Gefäß

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

Energie 900kcal, Fett 51.0g, Kohlenhydrate 78.9g, Eiweiß 23.2g



1. Gemüse schneiden

Den Ofen auf 220°C Umluft vorheizen. Die **Paprika** entkernen und in ca. 1cm Streifen schneiden. Die **Karotten** schälen, längs halbieren und in dünne Stifte schneiden. Die **Kartoffeln mit Schale** vierteln, größere **Kartoffeln** ggfs. achteln. Die **Blätter des Thymians** vom Stängel streifen.



4. Brot einweichen

Inzwischen das **Brötchen** in kleine Stücke reißen und ca. 4-5Min. in kalten Wasser einweichen. Dann das Wasser abgießen, überschüssiges Wasser etwas ausdrücken. Die **Petersilie** mit Stängeln fein hacken. Die **Zitrone** in Spalten schneiden.



2. Gemüse rösten

Die **geschnittenen Kartoffeln, Paprika** und **Karotten** gemeinsam auf ein Backblech legen, mit **Thymian**, 1-2EL Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen und für ca. 20-25Min. im Ofen rösten, bis die **Kartoffeln** gar und das **Gemüse** goldbraun ist.



5. Dip pürieren

Die **Mandeln** und **Knoblauch** aus Ofen nehmen und mit **gehackter Petersilie, eingeweichtem Brot**, 3EL Olivenöl, Salz und Pfeffer cremig pürieren. Mit etwas **frisch gepressten Zitronensaft** abschmecken. Für die cremige Konsistenz ggfs. etwas Wasser hinzufügen.



3. Mandeln rösten

Nun den **Knoblauch** schälen und mit **Mandeln** in einer kleinen Auflaufform für ca. 5-8Min. im Ofen mitsrösten.



6. Servieren

Sobald das **Gemüse** und die **Kartoffeln** gar sind, gemeinsam mit dem **Dip** und **restlichen Zitronenspalten** servieren.