



Bunter Ofengemüse-Salat

mit Avocadocreme und Pistazien



30-40min



2 Personen

Viele Gemüsesorten bekommen beim Backen einen ganz besonderen, tiefen Geschmack, so auch Kartoffeln und Rote Bete. Sie werden kräftig gewürzt und harmonisieren gut mit der cremigen Avocado, die in Spalten und als Dip das Gemüse begleitet. Zum Servieren bestreust du alles noch großzügig mit frischen Kräutern und gehackten Pistazien. Guten Appetit!

- 1 Packung mehligkochende Kartoffeln
- 2 Rote Beten
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Avocado
- 15g Petersilie & Minze
- 1 unbehandelte Zitrone
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 30g Pistazienkerne ¹⁵
- 100g Rucola

- 1EL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

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

Energie 709kcal, Fett 42.3g,
Kohlenhydrate 68.1g, Eiweiß 15.2g



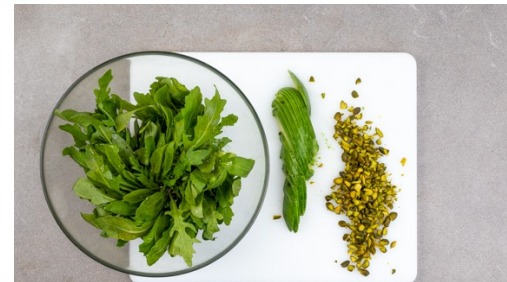
Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Rote Bete** schälen und in ca. 1,5cm große Würfel schneiden. **Tipp:** Da **Rote Bete** stark färbt, beim Verarbeiten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen.



Die **1/2 der Avocado** mit **1TL Sojasauce**, **1EL Senf**, dem **Zitronensaft**, der **Zitronenschale**, den **Petersilienstängeln** und ca. **3EL Wasser** in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer glatt pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ggf. noch etwas mehr Wasser und **Sojasauce nach Geschmack** zur **Avocadocreme** geben.



Die **Gewürzmischung** mit 1EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die **Kartoffeln** und die **Rote Bete** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit dem **Gewürzöl** vermengen, dann im Ofen 20-30Min. backen, bis das **Gemüse** durchgegart und an den Rändern knusprig ist.



Die **Pistazien** grob hacken. Die **restliche Avocado** in ca. 0,5cm breite Scheiben schneiden. Den **Rucola** mit 2EL Olivenöl, 1EL Essig sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen.



Inzwischen die **Avocado** halbieren, den Kern entfernen und das **Fruchtfleisch** mit einem großen Löffel aus der Schale lösen. Die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und die **Stängel** grob schneiden, die **Blätter** beiseitelegen. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und zusammen mit den **Petersilienblättern** grob schneiden. Das **Ofengemüse** mit dem **Rucola**, den **Avocadoscheiben** und der **Avocadocreme** anrichten und mit der **Minze**, der **Petersilie** und den **Pistazien** garniert servieren.