



Griechische Skordalia-Gemüse-Bowl

vegan mit Walnüssen und Oliven



30-40min



3-4 Personen

Skordalia ist ein beliebtes griechisches Gericht, dessen Basis Kartoffelpüree mit Zitronensaft und Knoblauch ist. Wir werfen heute zudem gehackte Walnüsse und frischen Dill mit in die Schüssel und servieren den cremigen Klassiker als geschmackvolle Grundlage für buntes Gemüse aus dem Ofen, nämlich Zucchini und Tomaten. Als Garnitur - es soll ja griechisch sein - machen sich aromatische Oliven und eingelegte Zwiebeln gut.

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 Zucchini
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 500g Kirschtomaten
- 2 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 unbehandelte Zitronen
- 1 rote Zwiebel
- 10g Dill
- 2 Packungen schwarze Oliven
- 1 Knoblauchzehe
- 100g Walnusskerne ¹⁵

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

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

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

Energie 626kcal, Fett 37.4g,
Kohlenhydrate 58.4g, Eiweiß 13.1g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 1L Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Zucchini** der Länge nach in pommesartige Stifte schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl, der **Gewürzmischung**, ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen und 15-20Min. im Ofen backen.



Die **Zitronen** halbieren und auspressen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden, dann mit **1 EL Zitronensaft**, 1TL Essig und je 1 kräftigen Prise Salz und Zucker vermengen und beiseitestellen. Die **Dillspitzen** abzupfen und grob schneiden. Die **Oliv**en grob hacken oder in Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen.



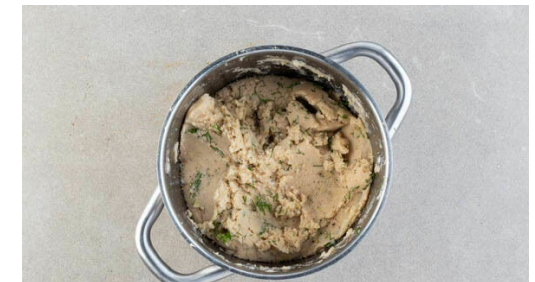
Die **Kirschtomaten** in einer ausreichend großen Auflaufform mit 2EL Olivenöl und ½TL Salz vermengen und ca. 10Min. im Ofen backen.



Die **Walnüsse** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 3-4Min. anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. In ein hohes Gefäß geben, kurz abkühlen lassen, dann den **Knoblauch**, **200ml Brühe** und **4-5EL Zitronensaft** zugeben und alles mit einem Stabmixer möglichst glatt pürieren.



Die **Kartoffeln** schälen, je nach Größe halbieren oder vierteln und mit dem **Brühgewürz** in das kochende Wasser geben. Die **Kartoffeln** in ca. 15Min. gar kochen. In ein Sieb abgießen, dabei **200ml Brühe** auffangen.



Die **Kartoffeln** glatt zerstampfen, dabei das **Walnusspüree** und die **½ des Dills** zugeben und alles gut vermischen. Ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf tiefe Schalen oder Teller verteilen und die **Zucchini**, die **Tomaten** und die **Zwiebeln** darauf anrichten. Mit den **Oliv**en und dem **übrigen Dill** garnieren und servieren.