



Warmer Pastinaken-Bohnen-Salat

mit Apfel und cremigem Misodressing



20-30min



3-4 Personen

Der beste Beweis, dass Salat auch im Winter schmeckt - und eine echte Vitaminbombe noch dazu! Mit Thymian gebackene Pastinaken und Cannellinibohnen werden kombiniert mit knackigem Staudensellerie und Apfel, gerösteten Walnüssen und einem fein-cremigen Misodressing. So bleibst du fit und gut gelaunt.

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Pastinaken
- 2 Stangensellerie
- 15g frische Petersilie & Thymian
- 1 Schalotte
- 2 Päckchen mittelscharfer Senf¹⁰
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Dosen Cannellinibohnen
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Äpfel
- 2 Päckchen Walnusskerne¹⁵
- 1 Päckchen helle Misopaste^{1,6}

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Senf (10), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

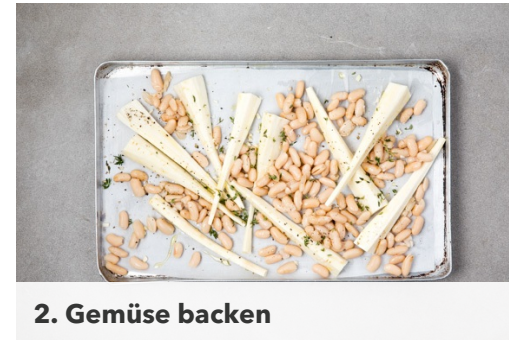
Nährwertangaben pro Portion

Energie 605kcal, Fett 32.9g, Kohlenhydrate 53.2g, Eiweiß 17.4g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Pastinaken** putzen, schälen und der Länge nach vierteln, ggf. größere Stücke erneut halbieren. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Bohnen** in einem Sieb abgießen und kurz unter kaltem Wasser abspülen.



2. Gemüse backen

Die **Thymianblätter** von den Stängeln zupfen. Die **Pastinaken**, den **Knoblauch** und die **Bohnen** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit den **Thymianblättern**, 1EL Olivenöl, Salz, und Pfeffer vermengen. Das **Gemüse** für 15-25Min. in den Ofen geben und nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



3. Dressing vorbereiten

Die **Schalotte** schälen und grob würfeln. Die **Zitronenschale** abreiben, die **Zitrone** auspressen. Die **Petersilienblätter** abzupfen, die **Stiele** grob hacken. Die **Misopaste**, die **Schalotte**, **3EL Zitronensaft**, die **Petersilienstiele**, den **Senf** und 5-7EL Öl in einem hohen Gefäß pürieren. Salzen und pfeffern, ggf. etwas Wasser und nach Geschmack **Zitronenschale** zugeben.



4. Sellerie schneiden

Den **Sellerie** schräg in möglichst dünne Scheiben schneiden. Die **Äpfel** vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Das **Dressing** mit dem **Sellerie** und den **Apfelwürfeln** verrühren und erneut mit Salz und Pfeffer sowie **Zitronensaft** abschmecken.



5. Walnüsse rösten

Die **Walnüsse** zum **Gemüse** auf das Blech geben und für 5-8Min. mitrösten, bis alles goldbraun und gar ist. Die **Petersilienblätter** fein hacken.



6. Salat anrichten

Das **Ofengemüse** und die **Nüsse** auf einem großen Teller anrichten und die **Apfel-Sellerie-Mischung** darübergeben. Den **Salat** mit **gehackter Petersilie** bestreut servieren.