



Orientalische Röstkartoffeln

mit Tahinidressing und Pinienkernen



20-30min



3-4 Personen

Rotschalige Kartoffeln und Süßkartoffeln backen im Ofen, während du das cremige Tahinidressing zubereitest. Es verfeinert den Spinatsalat also auch die Röstkartoffeln und schmeckt durch gebackenen Knoblauch besonders fein. Granatapfelsirup, frischer Zitronenabrieb und geröstete Pinienkerne setzen köstliche Akzente.

Was du von uns bekommst

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 620kcal, Fett 22.7g,
Kohlenhydrate 82.9g, Eiweiß 12.1g



1. Kartoffeln vorbereiten

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** und die **Kartoffeln** in ca. 2-3cm breite Spalten schneiden. Die **Karotten** schälen, längs halbieren und in ca. 3-4cm lange Stücke schneiden. Alles auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.



2. Kartoffeln rösten

Die **ungeschälten Knoblauchzehen** ebenfalls auf das Blech geben und alles mit **Kreuzkümmel**, 2EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Das **Gemüse** für 15-20Min. in den Ofen geben, bis die **Kartoffeln** an den Rändern knusprig braun sind. Den **Knoblauch** nach ca. 5Min vom Blech nehmen und abkühlen lassen.



3. Zwiebeln vorbereiten

Inzwischen die **Zwiebeln** schälen, vierteln und die einzelnen Schichten trennen. Den **Spinat** in einem Sieb unter kaltem Wasser waschen und abtropfen lassen.



4. Zwiebeln rösten

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



5. Dressing zubereiten

Den **gebackenen Knoblauch** schälen und mit **Tahini**, 3-4EL Wasser und 1Prise Salz in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einem leicht dickflüssigen **Dressing** pürieren, dabei ggf. mehr Wasser zugeben. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Das **Dressing** mit **Zitronensaft** und Salz abschmecken.



6. Pinienkerne rösten

In den letzten 2-3Min. der Backzeit die **Pinienkerne** zum Anrösten auf das Blech geben. **Vorsicht**, die **Pinienkerne** können schnell verbrennen! Den **Spinat** mit der **1/2 des Dressings** zu einem **Salat** vermengen und das restliche **Dressing** sowie die **Granatapfelmelasse** nach Geschmack darübergeben. Den **Salat** mit **Zitronenabrieb** garnieren und zum **Ofengemüse** servieren.