



V2: Bunter Ofengemüse-Salat

mit Avocadocreme und Pistazien



30-40min



2 Personen

Viele Gemüsesorten bekommen beim Backen einen ganz besonderen, tiefen Geschmack, so auch Süßkartoffeln und Rote Bete. Sie werden kräftig gewürzt und harmonieren 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!

- 2 Süßkartoffeln
- 2 Rote Beten
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Avocado
- 10g Petersilie & Minze
- 1 unbehandelte Zitrone
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 30g Pistazienkerne ¹⁵
- 50g Rucola

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

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

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

Energie 617kcal, Fett 34.6g,
Kohlenhydrate 62.4g, Eiweiß 12.6g



4. Avocado pürrieren

2. Gemüse backen

5. Salat vorbereiten

3. Avocado creme vorbereiten

6. Garnitur vorbereiten

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.