



<650kcal V1: 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 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!

- 1 Packung mehligkochende Kartoffeln
- 2 Rote Beten
- 1 Päckchen Tajine-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

Energie 645kcal, Fett 35.2g,
Kohlenhydrate 67.6g, Eiweiß 15.1g



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.