



Low Carb: Bunter Ofenkarotten-Salat

mit gemischten Bohnen und Guacamole



30-40min



2 Personen

Dieser farbenfrohe Salat war in unserer Testküche ein Renner! Die Karotten werden im Ofen geröstet, bis sie schön weich und süß sind. Gemischt werden sie dann mit knackigem Salat, Bohnenmix und mildem Feta. Guacamole und abgeriebene Zitronenschale geben dem Ganzen den letzten Kick. Lecker!

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 10g Petersilie & Rosmarin
- 1 Dose Bio-Bohnenmix
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 100g Feta ⁷
- 100g gemischter Salat
- 1 Becher Guacamole

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 602kcal, Fett 40.6g, Kohlenhydrate 35.1g, Eiweiß 20.3g



1. Karotten schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen und schräg in 1-2cm breite Scheiben schneiden. Die **Rosmarinnadeln** von den Stängeln streifen und fein schneiden. Die **Petersilie** samt Stängeln grob hacken.



4. Bohnen mitbacken

Nach ca. 15Min. Backzeit der **Karotten** die **Bohnen** mit aufs Backblech geben und das **Gemüse** noch ca. 10Min. backen, bis die **Karotten** gar und leicht gebräunt sind.



2. Karotten rösten

Die **Karotten** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit dem **Rosmarin**, der **½ der Petersilie**, 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen, gleichmäßig verteilen und ca. 15Min. im Ofen rösten.



5. Dressing anrühren

1EL Olivenöl mit **1-2EL Zitronensaft** verrühren und das **Dressing** mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.



3. Bohnen vorbereiten

Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Den **Knoblauch** schälen, grob würfeln und unter die **Bohnen** mengen. Die **Zitronenschale** fein abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



6. Anrichten und servieren

Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln. Den **Salat** mit dem **Ofengemüse**, dem **Feta** und dem **Dressing** vermengen und mit der **Zitronenschale nach Geschmack** verfeinern. Mit der **Guacamole** und der **restlichen Petersilie** garnieren und servieren.