



<650kcal V: Bunter Ofengemüse-Salat

mit Avocadocreme und Pistazien



30-40min



3-4 Personen

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

Was du von uns bekommst

- 4 Süßkartoffeln
- 3 Rote Beten
- 2 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 2 Avocados
- 10g Petersilie & Minze
- 2 unbehandelte Zitronen
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 60g Pistazienkerne ¹⁵
- 100g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

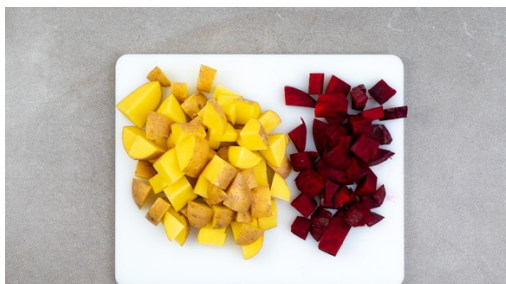
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 599kcal, Fett 35.0g, Kohlenhydrate 58.2g, Eiweiß 11.7g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln samt Schale** in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Rote Bete** schälen und in ca. 1,5cm große Würfel schneiden. **Tipp:** Da **Rote Bete** stark färbt, beim Verarbeiten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen.



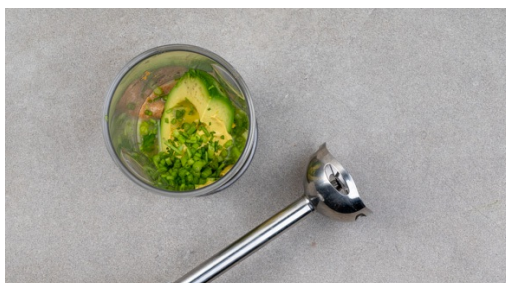
2. Gemüse rösten

Die **Gewürzmischung** mit 2EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die **Süßkartoffeln** und die **Rote Bete** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit dem **Gewürzöl** vermengen, dann im Ofen 20-30Min. backen, bis das **Gemüse** durchgegart und an den Rändern knusprig ist.



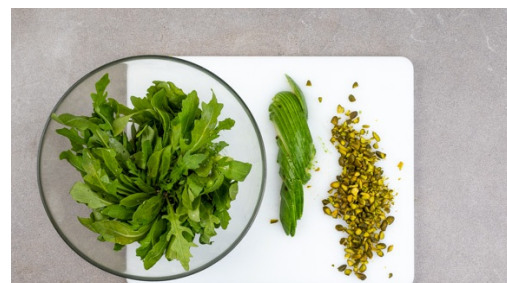
3. Avocadocreme vorbereiten

Inzwischen **1 Avocado** halbieren, den Kern entfernen und das **Fruchtfleisch** mit einem großen Löffel aus der Schale lösen. Die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und die **Stängel** grob schneiden, die **Blätter** beiseitelegen. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitronen** halbieren und auspressen.



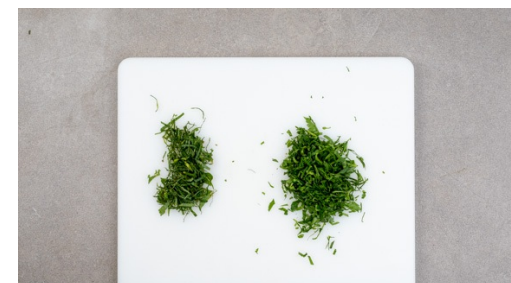
4. Avocado pürieren

Das **Avocadofruchtfleisch** mit **2TL Sojasauce**, 2EL Senf, dem **Zitronensaft**, der **Zitronenschale**, den **Petersilienstängeln** und ca. 5EL Wasser in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer glatt pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ggf. noch etwas mehr Wasser und **Sojasauce nach Geschmack** zur **Avocadocreme** geben.



5. Salat vorbereiten

Die **Pistazien** grob hacken. Die **zweite Avocado** halbieren, den Kern entfernen, das **Fruchtfleisch** aus der Schale lösen und in ca. 0,5cm breite Scheiben schneiden. Den **Rucola** mit 2EL Olivenöl, 1EL Essig sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen.



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.