



<650kcal V: 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 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

- 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

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

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

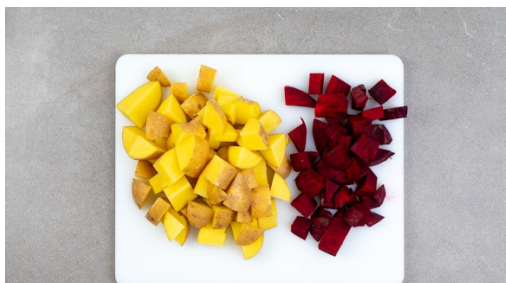
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

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



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.



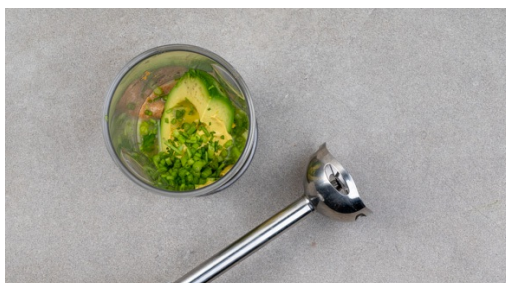
2. Gemüse backen

Die **Gewürzmischung** mit 1EL Olivenöl sowie je 1 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.



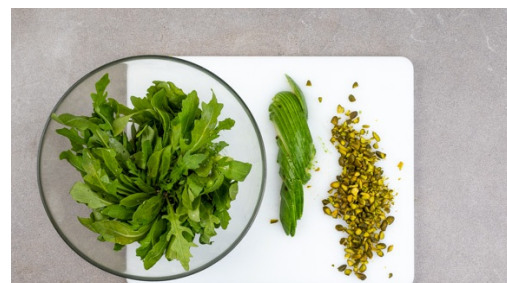
3. Avocadocreme vorbereiten

Inzwischen die **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 **Zitrone** halbieren und auspressen.



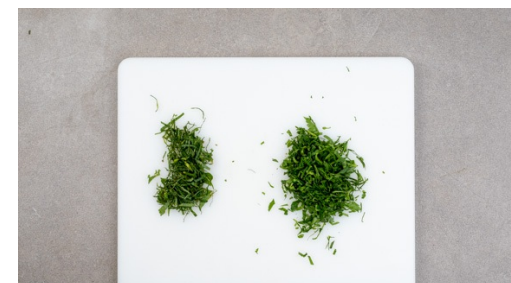
4. Avocado pürieren

Die **½ der Avocado** mit **1TL Sojasauce**, **1EL Senf**, dem **Zitronensaft**, der **Zitronenschale**, den **Petersilienstängeln** und ca. **3EL 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 **restliche Avocado** in ca. 0,5cm breite Scheiben schneiden. Den **Rucola** mit 1EL Olivenöl, 2TL Essig sowie je 1 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.