



Bunter Ofengemüse-Salat mit Pistazien

mit Kartoffeln und Avocadocreme



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 Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Avocado
- 10g Petersilie & Minze
- 1 unbehandelte Zitrone
- 25ml Tamari-Sojasauce ²
- 30g Pistazienkerne ³
- 50g Rucola

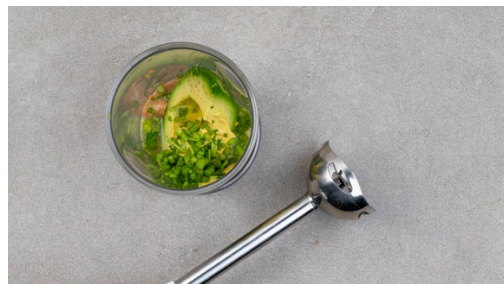
- 1EL Senf ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

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

Energie 598kcal, Fett 32.6g,
Kohlenhydrate 63.0g, Eiweiß 13.8g



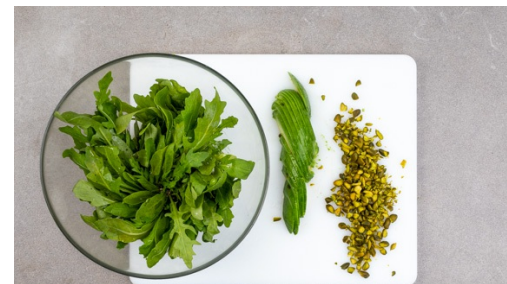
Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Rote Bete** schälen und in ca. 1,5cm große Würfel schneiden. **Tipp:** Da **Rote Bete** stark färbt, beim Verarbeiten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen.



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.



Die **Gewürzmischung** mit 1EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die **Kartoffeln** 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.



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.



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.



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.