



Orientalisches Ofengemüse

mit marinierten Gurken und Pistazien



30-40Min.



3-4 Personen

Heute gibt es ein leckeres und unkompliziertes Ofengemüse-Gericht mit Kartoffeln, Zucchini und Karotten. Das Gemüse wird mit einer köstlichen Gewürzmischung verfeinert, dazu servierst du einen kleinen Gurkensalat und einen erfrischenden Joghurdip. Knackige Pistazienkerne runden dein Abendessen mit ihrem süßlich-würzigen Geschmack ab.

Was du von uns bekommst

- 1kg rotschalige Kartoffeln
- 3 Zucchini
- 1 Päckchen Berbere-Gewürzmischung
- 1 Gurke
- 2 Karotten
- 20g frische Petersilie & Minze
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Päckchen Pistazienkerne ¹⁵
- 2 Becher Rahmjoghurt ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 470.0kcal, Fett 18.6g, Eiweiß 13.2g, Kohlenhydrate 55.7g



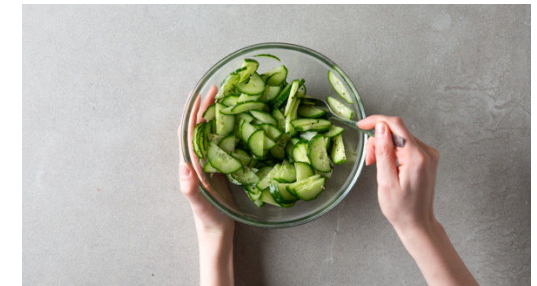
1. Kartoffeln schneiden

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kartoffeln** in 1–2cm breite Spalten schneiden. Die **Zucchini** der Länge nach halbieren, dann quer in ca. 1cm dicke, schräge Scheiben schneiden.



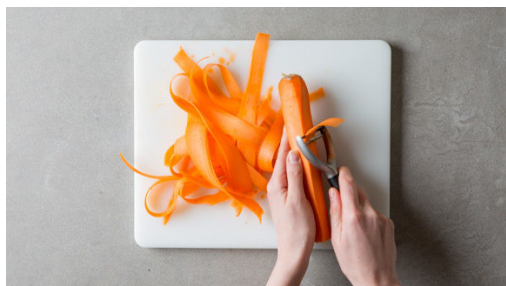
2. Gemüse rösten

Die **Kartoffeln** und die **Zucchini** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1–2EL Olivenöl, der **1/2 der Gewürzmischung** und 1 kräftigen Prise Salz vermengen. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Gewürzmischung** verwenden. Das **Gemüse** gleichmäßig verteilen und 20–25Min. im Ofen rösten, bis die Kartoffeln goldbraun und gar sind.



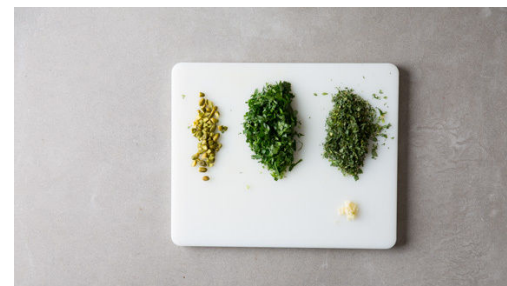
3. Gurke marinieren

Währenddessen die **Gurke** der Länge nach halbieren, dann quer in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Mit 1 kräftigen Prise Pfeffer und 1–2EL (hellem) Essig mischen, beiseitestellen und ziehen lassen.



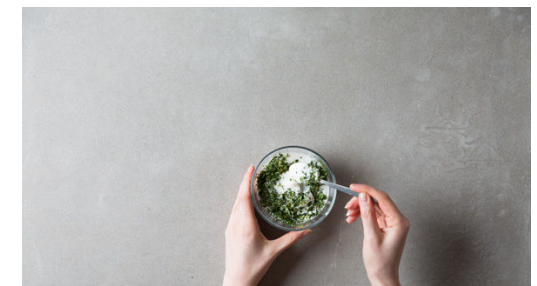
4. Karotten schneiden

Die **Karotten** schälen, dann weiter mit dem Sparschäler rundum in langen Streifen abschälen. Die **Karottenstreifen** mit 1 Prise Salz und ggf. **restlicher Gewürzmischung** mischen und für die letzten ca. 5Min. zum **Gemüse** in den Ofen geben und mitbacken.



5. Kräuter hacken

Die **Minzeblätter** abzupfen und fein hacken. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein hacken oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Pistazienkerne** grob hacken.



6. Joghurdip mischen

Den **Joghurt** mit der **Minze** und dem **Knoblauch** verrühren und mit Salz abschmecken. Das **Ofengemüse** mit der **Petersilie** mischen und mit den marinierten **Gurken** und dem **Joghurdip** anrichten. Mit **Pistazien** garniert servieren.