



<650kcal: Bunter Ofengemüse-Salat

mit Avocadocreme und Pistazien



30-40min



3-4 Personen

Viele Gemüsesorten bekommen beim Backen einen ganz besonderen, tiefen Geschmack, so auch Kartoffeln 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!

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 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

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

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

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

Energie 640kcal, Fett 35.1g,
Kohlenhydrate 67.5g, Eiweiß 14.3g



4. Avocado pürrieren

2. Gemüse rösten

5. Salat vorbereiten

3. Avocado creme vorbereiten

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.