



Bunter Ofengemüse-Salat

mit Avocado-Dressing und Pistazien

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!

Was du von uns bekommst

- 500g mehligkochende Kartoffeln
- 1 Rote Bete
- 1 Päckchen Gulaschgewürz
- 1 Avocado
- 15g frische Minze & Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung helle Misopaste 1,6
- 1 Päckchen mittelscharfer Senf 10
- 1 Packung Pistazienkerne 15
- 1 Packung Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

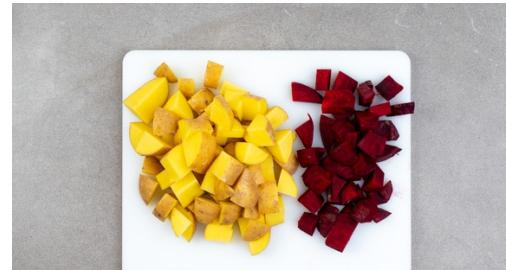
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 569kcal, Fett 28.7g, Kohlenhydrate 58.1g, Eiweiß 11.6g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) 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 Handschuhe tragen.



4. Avocado pürieren

Die **1/2 der Avocado**, die **Misopaste**, den **Senf**, den **Zitronensaft** und **-abrieb**, die **Petersilienstängel** und ca. 3EL Wasser in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer glatt pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ggf. noch etwas mehr Wasser zur **Avocadocreme** geben.



2. Gemüse rösten

Das **Gulaschgewürz** mit 1-2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer verrühren. Die **Kartoffeln** und die **Rote Bete** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit dem **Gewürzöl** vermengen. Das **Gemüse** im Ofen 20-30Min. backen, bis es durchgegart und an den Rändern knusprig ist.



5. Salat vorbereiten

Die **Pistazien** grob hacken. Die **restliche Avocado** in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Den **Rucola** mit 1-2TL Olivenöl, 1TL Essig, Salz und Pfeffer vermengen.



3. Avocadocreme vorbereiten

Inzwischen die **Avocado** halbieren, den Stein 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.



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 **Minze**, **Petersilie** und **Pistazien** garniert servieren.