



Bunter Ofengemüse-Salat

mit Avocado-Dressing 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!

- 1 kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 Rote Beten
- 2 Päckchen Gulaschgewürz
- 2 Avocados
- 15g frische Minze & Petersilie
- 2 unbehandelte Zitronen
- 1 Packung helle Misopaste ^{1,6}
- 2 Päckchen mittelscharfer Senf ¹⁰
- 2 Packungen Pistazienkerne ¹⁵
- 1 Packung Rucola

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- 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.

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

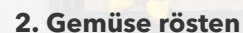
Energie 521kcal, Fett 24.5g,
Kohlenhydrate 56.5g, Eiweiß 10.7g



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.



Das **Avocadofruchtfleisch**, die **Misopaste**, den **Senf**, den **Zitronensaft** und **-abrieb**, die **Petersilienstängel** und ca. 5EL Wasser in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer glatt pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ggf. noch etwas mehr Wasser zur **Avocadocreme** geben.



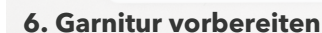
Das **Gulaschgewürz** mit 1-2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer verrühren. Die **Kartoffeln** und die **Rote Bete** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit dem **Gewürzöl** vermengen. Das **Gemüse** im Ofen 20-30Min. backen, bis es durchgegart und an den Rändern knusprig ist.



Die **Pistazien** grob hacken. Die **zweite Avocado** halbieren, den Stein entfernen, das **Fruchtfleisch** aus der Schale lösen und in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Den **Rucola** mit 1-2EL Olivenöl, 1EL Essig, Salz und Pfeffer vermengen.



Inzwischen **1 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 **Zitronen** 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 **Minze**, **Petersilie** und **Pistazien** garniert servieren.