



Bunter Ofenkarotten-Salat

mit Cannellinibohnen und Avocado



30-40min



2 Personen

Dieser farbenfrohe Salat war in unserer Testküche ein Renner! Die Karotten werden im Ofen geröstet, bis sie schön weich und süß sind. Gemischt werden sie dann mit knackigem Salat, weißen Bohnen, Avocadowürfeln und mildem Feta. Die abgeriebene Zitronenschale gibt dem Ganzen den letzten Kick. Das entschlackt nicht nur deinen CO₂-Fußabdruck!

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 30g frische Petersilie, Rosmarin & Oregano
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Dose Cannellinibohnen
- 1 Avocado
- 1 Packung gemischter Salat
- 1 Packung Fetakäse ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 623.0kcal, Fett 35.8g, Eiweiß 25.9g, Kohlenhydrate 41.6g



1. Karotten schneiden

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Karotten** schälen und schräg in 2-3cm große, mundgerechte Stücke schneiden. Die **Rosmarinnadeln** und die **Oreganoblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden.



4. Bohnen abtropfen

Die **Bohnen** in Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.



2. Zitrone vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



5. Avocado schneiden

Die **Avocado** halbieren, den Kern entfernen und das **Fruchtfleisch** in der Schale kreuzweise einschneiden. Die vorgeschnittenen **Avocadowürfel** mit einem Löffel aus der Schale lösen, mit der **1/2 des Zitronensafts** beträufeln und mit dem **gemischten Salat** sowie 1TL Olivenöl vorsichtig vermengen. Mit Salz, Pfeffer und dem **restlichen Zitronensaft nach Wunsch** abschmecken.



3. Karotten rösten

Die **Karotten** mit dem **Rosmarin**, dem **Oregano**, dem **Knoblauch** und 2TL Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einem Backblech verteilen und 20-25Min. im Ofen rösten, bis die **Karotten** leicht gebräunt sind.



6. Käse zerkrümeln

Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln. Die **Karotten** aus dem Ofen nehmen und mit den **Bohnen**, dem **Salat** sowie der **Zitronenschale nach Geschmack** vermengen. Mit der **gehackten Petersilie** garnieren und servieren.