



Ofengemüse mit Topinambur

dazu Kürbiskern-Salsa und Guacamole



30-40min



2 Personen

Topinambur stammt aus Nord- und Mittelamerika und gilt als alte Kulturpflanze der Indianer. Die süßlich schmeckende Knolle hat über Frankreich auch Einzug in unsere Küchen gehalten und begleitet hier Kartoffeln, Rosenkohl und Möhren als feines Ofengemüse, das auf Feldsalat angerichtet und mit einer Kürbiskern-Salsa und cremiger Guacamole serviert wird.

Was du von uns bekommst

- 500g festkochende Kartoffeln
- 1 Topinambur
- 1 Karotte
- 1 Packung Rosenkohl
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 20g frische Petersilie & Schnittlauch
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Packung Kürbiskerne
- 1 Avocado
- 1 Packung Feldsalat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

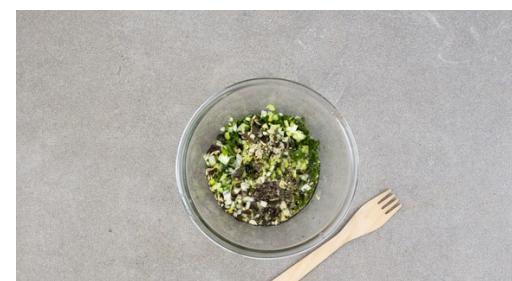
Nährwertangaben pro Portion

Energie 619.0kcal, Fett 28.0g, Eiweiß 19.3g, Kohlenhydrate 57.5g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kartoffeln** je nach Größe vierteln oder achteln. Den **Topinambur** ggf. putzen und in Stücke etwa so groß wie die **Kartoffelstücke** schneiden. Die **Karotte** schälen, längs vierteln und in ca. 3cm lange Stifte schneiden. Den Strunk der **Rosenkohlröschen** abschneiden und die **Röschen** längs halbieren.



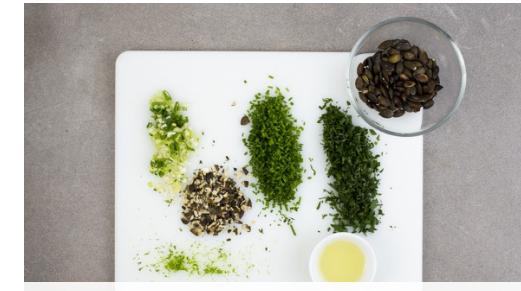
4. Salsa zubereiten

Die **Petersilie**, den **Schnittlauch**, die **gehackten Lauchzwiebeln** und die **gehackten Kürbiskerne** mit 1EL Olivenöl, 1EL Wasser, der **1/2 des Limettensafts** und **1TL Limettenabrieb** verrühren. Die **Salsa** mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Wer mag, kann mehr Wasser oder **Limettenabrieb** verwenden.



2. Gemüse rösten

Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und der **1/2 der Gewürzmischung** vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. **Tipp:** Wer es gerne särfer mag, kann mehr **Gewürzmischung** verwenden. Das **Gemüse** im Ofen 25-30Min. knusprig rösten.



3. Kräuter vorbereiten

Die **Petersilie** ohne Stängel, den **Schnittlauch** und **2/3 der Lauchzwiebeln** fein hacken, die **restlichen Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** auspressen. Die **Kürbiskerne** in einer kleinen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell verbrennen. Aus der Pfanne nehmen und **1EL** fein hacken.



5. Avocadocreme zubereiten

Die **Avocado** halbieren, den Kern entfernen und das **Fruchtfleisch** in der Schale kreuzartig einschneiden. Das **Fruchtfleisch** mit einem Löffel aus der Schale lösen und die **Avocadowürfel** mit dem **restlichen Limettensaft** sowie Salz und Pfeffer mithilfe eines Stabmixers in einem hohen Gefäß pürieren. Die **Avocadocreme** mit **Limettenabrieb** abschmecken.

6. Anrichten und servieren

Das **Ofengemüse** auf dem **Feldsalat** anrichten und mit den **übrigen Kürbiskernen** und den **Lauchzwiebelringen** garnieren. Die **Salsa** und die **Avocadocreme** dazu servieren.