



Ofengemüse mit Topinambur

dazu Kürbiskern-Salsa und Guacamole



30-40min



3-4 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.

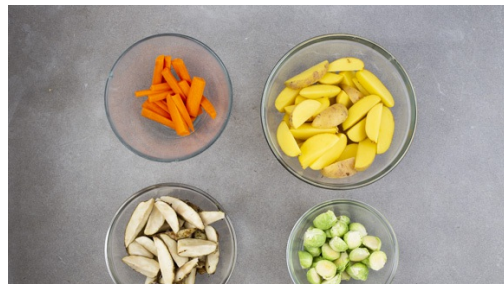
- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Topinamburen
- 2 Karotten
- 1 Packung Rosenkohl
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 40g frische Petersilie & Schnittlauch
- 3 Lauchzwiebeln
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 Packung Kürbiskerne
- 2 Avocados
- 1 Packung Feldsalat

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

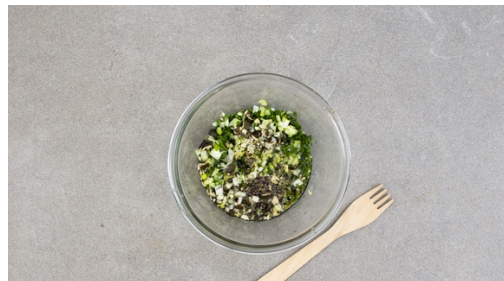
- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleine Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

Allergene
Kann Spuren von Allergenen
enthalten.

Energie 592.0kcal, Fett 27.8g, Eiweiß
16.6g, Kohlenhydrate 55.4g



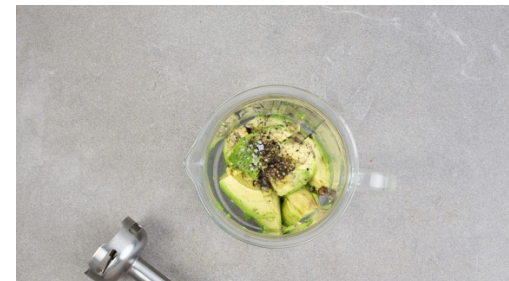
Den Backöfen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kartoffeln** je nach Größe vierteln oder achteln. Den **Topinambur** ggf. putzen und in Stücke etwa so groß wie die **Kartoffelstücke** schneiden. Die **Karotten** schälen, längs vierteln und in ca. 3cm lange Stifte schneiden. Den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



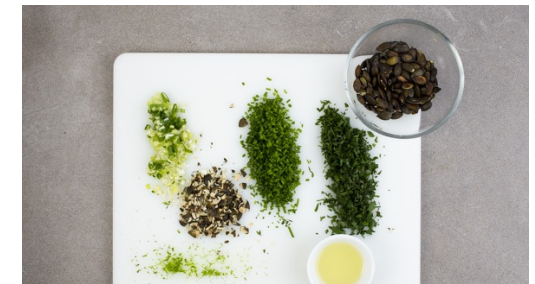
Die **Petersilie**, den **Schnittlauch**, die **gehackten Lauchzwiebeln** und die **gehackten Kürbiskerne** mit 1EL Olivenöl, 1EL Wasser, der **1/2 des Limettensafts** und **1TL Limettenabrieb** verrühren. Die **Salsa** mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Wer mag, kann mehr Wasser oder **Limettenabrieb**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



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



Die **Avocados** 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.



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 **Limetten** auspressen. Die **Kürbiskerne** in einer kleinen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell verbrennen. Aus der Pfanne nehmen und **1 EL** fein hacken.



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

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**