



Bunter Ofengemüse-Salat mit Pistazien

mit Kartoffeln und Avocadocreme



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 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!

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 3 Rote Beten
- 2 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 2 Avocados
- 10g Petersilie & Minze
- 2 unbehandelte Zitronen
- 25ml Tamari-Sojasauce ²
- 60g Pistazienkerne ³
- 100g Rucola

- 2EL Senf¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

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

Allergene

Senf (1), Sojabohnen (2), Schalenfrüchte (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 598kcal, Fett 33.2g,
Kohlenhydrate 62.3g, Eiweiß 13.6g



4. Avocado pürrieren

2. Gemüse rösten

5. Salat vorbereiten

3. Avocado creme vorbereiten

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