



Bunter Ofengemüse-Salat

mit Avocado-Dressing und Pistazien



30-40min



2 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!

- 500g mehligkochende Kartoffeln
- 2 Rote Beten
- 1 Päckchen Gulaschgewürz
- 1 Avocado
- 15g frische Minze & Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen mittelscharfer Senf ¹⁰
- 1 Packung Pistazienkerne ¹⁵
- 1 Packung Rucola

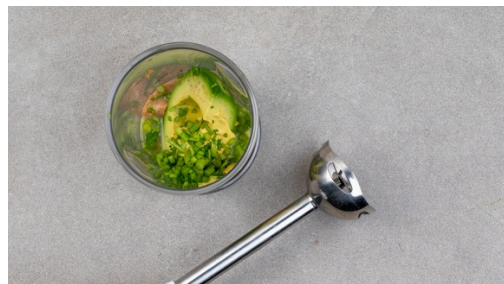
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

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

Energie 635kcal, Fett 33.4g,
Kohlenhydrate 59.5g, Eiweiß 14.7g



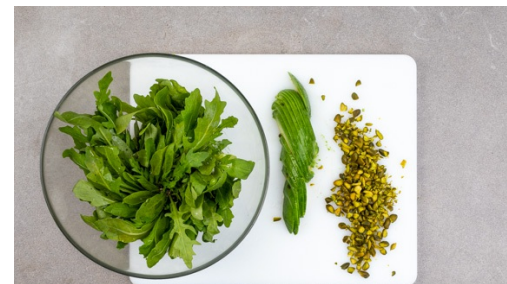
Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Rote Bete** schälen und in ca. 1,5cm große Würfel schneiden. **Tipp:** Da **Rote Bete** stark färbt, beim Verarbeiten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen.



Die **1/2 der Avocado** mit **1TL Sojasauce**, dem **Senf**, dem **Zitronensaft** und **-abrieb**, den **Petersilienstängeln** und ca. 3EL Wasser in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer glatt pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ggf. noch etwas mehr Wasser und **Sojasauce** nach Geschmack 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 **restliche Avocado** in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Den **Rucola** mit 1-2TL Olivenöl, 1TL Essig, Salz und Pfeffer vermengen.



Inzwischen die **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 **Zitrone** 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 der **Minze**, der **Petersilie** und den **Pistazien nach Geschmack** garniert servieren.