



Röstgemüsesalat mit Korianderjoghurt

mit Curry und gekochtem Ei



ca. 45min



2 Portionen

Na, wenn das mal kein absoluter Premiumsalat ist! Zugegeben, Salatblätter sind nicht vorhanden und auch sonst hat dieses Gericht wenig mit einem klassischen Salat gemeinsam - aber für uns ist es trotzdem einer, und zwar bestehend aus herrlich warmem Röstgemüse mit würzigem Curry. Als Dressing gibt es leckeren Joghurt mit reichlich Koriander und etwas Knoblauch, und das Sahnehäubchen ist in diesem Fall ein weich gekochtes Ei.

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Karotte
- 1 Pck. Madras-Currypulver ³
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Bio-Eier ¹
- 10g Koriander
- 1 Becher Joghurt ²

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ¹
- 1TL Senf ³
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Eier (1), Milch (2), Senf (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 683kcal, Fett 44.3g, Kohlenhydrate 48.9g, Eiweiß 18.0g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** je nach Größe halbieren oder vierteln. Den **Blumenkohl** in mundgerechte Röschen, den **Strunk** in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Karotte** quer in 3-4 Stücke schneiden und die Stücke jeweils längs halbieren.



4. Dressing zubereiten

Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden und einen kleinen Teil davon für die Garnitur beiseitelegen. Den **gerösteten Knoblauch** aus der Schale drücken und mit dem **restlichen Koriander**, dem **Joghurt**, 2EL Mayonnaise und 1TL Senf in einem hohen Gefäß zu einem feinen **Dressing** pürieren; das **Dressing** kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Gemüse rösten

Die **Kartoffeln** und das **Gemüse** mit 3EL Pflanzenöl, dem **Currypulver** und 1TL Salz vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Den **Knoblauch samt Schale** dazulegen und alles im Ofen ca. 16Min. rösten, dann den **Knoblauch** vom Blech nehmen. Das **restliche Gemüse** wenden und weitere 7-12Min. rösten, bis es goldbraun ist.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Eier** halbieren. Das **geröstete Gemüse** mit dem **Dressing** vermengen und ggf. erneut abschmecken. Die **Eier** auf dem **Röstgemüsesalat** anrichten und mit dem bereitgestellten **Koriander** bestreut servieren.



3. Eier kochen

In einem kleinen Topf ausreichend Wasser für die **Eier** zum Kochen bringen. Die **Eier** vorsichtig in das kochende Wasser geben und in ca. 6Min. weich kochen. **Tipp:** Wer **härtere Eier** mag, kocht sie ca. 2Min. länger. Die **Eier** abgießen, kalt abschrecken und schälen.



6. Pikante Bekannte

Wer gern pikant isst, hat sicher frische Chilischoten im Haus und sucht nun nach einem Weg, diesem Röstgemüsesalat etwas Feuer unter dem Allerwertesten zu machen. Wir haben dafür einen ganz einfachen Vorschlag: eine kleine grüne Chilischote, wahlweise entkernt, mit den übrigen Dressingzutaten pürieren oder im Nachhinein klein gehackt unterrühren. Kitzelt angenehm die Zunge!