

Geröstetes Ofengemüse

mit Rucola und Avocadocreme



20-30min



2 Personen

Kartoffelsalat aus dem Ofen? Das knusprig gebackene Ofengemüse servieren wir mit frischem Rucola und geben einen Klecks Avocado-Dressing dazu. Das geht nicht nur ratzfatz, hier ist wirklich was für jeden dabei. Und bei der Farbenpracht wird auch das Auge satt.

Was du von uns bekommst

- Lauchzwiebel
- frischer Dill
- Avocado
- rotschalige Kartoffeln
- Rote Beete
- geschälte Kürbiskerne
- mittelscharfer Senf ¹⁰
- unbehandelte Zitrone
- Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Ober-/Unterhitze
- Backpapier
- Pfanne
- Küchenreibe
- Stabmixer

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

Allergene

Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 685kcal, Fett 33.3g, Kohlenhydrate 65.5g, Eiweiß 20.5g



1. Gemüse vorbereiten

Den Ofen auf 220°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die **rote Beete** schälen und zusammen mit den **Kartoffeln** in mundgerechte Stücke schneiden.



2. Gemüse rösten

Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und mit 1EL Öl, Salz und Pfeffer würzen. Für ca. 20-30Min. im Ofen goldbraun rösten.



3. Avocadocreme zubereiten

Inzwischen die Schale der **Zitrone** abreiben und den Saft auspressen. Die **Avocado** halbieren, den Kern entfernen und das Fleisch der **Avocado** mit einem Löffel aus der Schale lösen. **Avocado** zusammen mit 1-2EL Olivenöl, 5-6EL Wasser, 1TL **Zitronenschale**, 1-2EL **Zitronensaft**, dem **Senf**, Salz und Pfeffer mit Hilfe eines Stabmixers zu einer Creme pürieren.



4. Salat vorbereiten

Den **Dill** ohne die harten Stengel grob hacken. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden und 2/3 davon zu der **Avocadocreme** geben. Den **Rucola** in einer Schüssel mit 1-2EL **Zitronensaft** vermischen.



5. Kerne rösten

Eine kleine Pfanne mittelhoch erhitzen und die **Kürbiskerne** darin ohne Öl goldbraun rösten bis sie leicht zu springen beginnen. Das **Gemüse** aus dem Ofen nehmen und mit dem **Dill** vermengen.



6. Salat anrichten

Jeweils einen Klecks von der **Avocadocreme** auf einen Teller geben und mit einem Löffel kreisförmig verteilen. Darauf den **Rucolasalat** und das **Ofengemüse** verteilen. Mit den restlichen **Lauchzwiebeln** und den gerösteten **Kürbiskernen** garnieren und die restliche **Avocadocreme** dazu servieren.