

## Geröstetes Ofengemüse

mit Rucola und Avocadocreme



20-30min



3-4 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

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

## 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 630kcal, Fett 30.8g, Kohlenhydrate 62.4g, Eiweiß 16.0g



**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. Eine der **Avocados** 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**

Die andere **Avocado** nun auch halbieren, entkernen, mit einem Löffel das Fleisch herauslösen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den **Dill** ohne die harten Stängel 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 rösten bis sie zu springen beginnen. Das **Gemüse** aus dem Ofen nehmen und mit dem **Dill** vermengen.



**6. Salat anrichten**

Die **Avocado** mit etwas Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit dem **Ofengemüse** und dem **Rucolasalat** auf Tellern anrichten. Mit den restlichen **Frühlingszwiebeln** und den **Kürbiskernen** garnieren. Dazu die **Avocadocreme** servieren.