



Bunter Ofenkarotten-Salat

mit weißen Bohnen und Guacamole



30-40min



2 Portionen

Dieser farbenfrohe Salat war in unserer Testküche ein Renner! Die Karotten werden im Ofen geröstet, bis sie schön weich und süß sind. Gemischt werden sie dann mit knackigem Salat, weißen Bohnen und mildem Greek White. Guacamole und abgeriebene Zitronenschale geben dem Ganzen den letzten Kick. Lecker!

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 10g Petersilie & Rosmarin
- 1 Dose weiße Bio-Bohnen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 150g Violife Greek White
- 100g gemischter Salat
- 1 Pck. Guacamole

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 678kcal, Fett 47.0g,
Kohlenhydrate 43.3g, Eiweiß 12.9g



1. Karotten schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen und schräg in 1-2cm breite Scheiben schneiden. Die **Rosmarinnadeln** von den Stängeln streifen und fein schneiden. Die **Petersilie** samt Stängeln grob hacken.



4. Bohnen mitbacken

Nach ca. 15Min. Backzeit der **Karotten** die **Bohnen** mit aufs Backblech geben und das **Gemüse** noch ca. 10Min. backen, bis die **Karotten** gar und leicht gebräunt sind.



2. Karotten rösten

Die **Karotten** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit dem **Rosmarin**, der **½ der Petersilie**, 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen, gleichmäßig verteilen und ca. 15Min. im Ofen rösten.



5. Dressing anrühren

1EL Olivenöl mit **1-2EL Zitronensaft** verrühren und das **Dressing** mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.



3. Bohnen vorbereiten

Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Den **Knoblauch** schälen, grob würfeln und unter die **Bohnen** mengen. Die **Zitronenschale** fein abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



6. Anrichten und servieren

Den **Greek White** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln. Den **Salat** mit dem **Ofengemüse**, dem **Greek White** und dem **Dressing** vermengen und mit der **Zitronenschale** nach Geschmack verfeinern. Mit der **Guacamole** und der **restlichen Petersilie** garnieren und servieren.