



Gebackenes Gemüse mit Ajvar-Dip

und cremigem Petersilien-Joghurt-Dip



30-40min



2 Portionen

Im Ofen gebackene Kartoffeln und Karotten werden hier serviert mit einem leckeren Petersilien-Joghurt-Sauce, einem fruchtig-rauchigen Paprikadip und gerösteten Mandelblättchen. Vegetarisch und richtig gut! Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 1 Paprika
- 1 Karotte
- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 1 rote Zwiebel
- 25g Mandelblättchen²
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 200g passierte Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Koriander & Petersilie
- 1 Becher Joghurt¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß

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

Allergene

Milch (1), Schalenfrüchte (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 548kcal, Fett 26.8g, Kohlenhydrate 59.6g, Eiweiß 13.2g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen und in 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Kartoffeln samt Schale** in gleich große Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



2. Gemüse backen

Die **Kartoffeln** und die **Karotten** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und 1-2 Prisen Salz vermengen, gleichmäßig verteilen und 25-30Min. im Ofen backen. Zur Hälfte der Zeit wenden.



3. Mandeln anrösten

Die **Mandeln** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen auf einem Teller beiseitestellen.



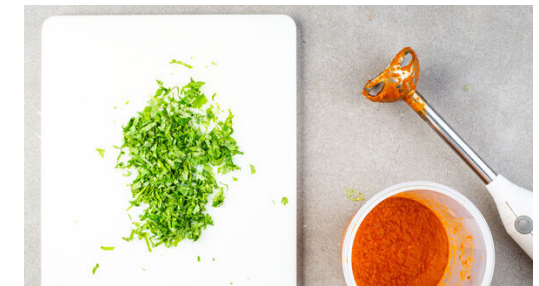
4. Paprika braten

Die **Paprika** und die **Zwiebeln** in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 5-8Min. braten. Die Hitze reduzieren und nach Geschmack mit dem **geräucherten Paprikapulver** sowie Salz und Pfeffer würzen. Das **Gemüse** mit den **passierten Tomaten** und 1-2EL Wasser ablöschen und ca. 10Min. sanft köcheln lassen.



5. Kräutersauce zubereiten

Den **Knoblauch** schälen und vierteln. Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken und mit dem **Knoblauch**, dem **Joghurt**, ½EL Essig sowie 1 Prise Salz mit einem Stabmixer fein pürieren. Nach Belieben mit bis zu 2EL Wasser bis zur gewünschten Konsistenz verdünnen. Das Gefäß für den nächsten Schritt ausspülen.



6. Paprikadip zubereiten

Das **Paprikagemüse** ebenfalls mit dem Stabmixer fein pürieren und den **Dip** mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Das **Ofengemüse** mit dem **Paprikadip** und der **Kräutersauce** anrichten, mit den **Mandeln** und dem **Koriander** garnieren und servieren.