



Gebackenes Wurzelgemüse

mit Paprikasauce und Kokos-Kräuter-Dip

30-40min 2 Personen

Bei über 5000 Kartoffelsorten fällt die Auswahl nicht immer leicht, denn es gibt die Knollen mit gelber, blauer und roter Schale und in verschiedenen Formen. Heute backst du eine Varietät mit roter Schale mit Pastinake im Ofen und servierst das Gemüse mit einem Kokos-Kräuter-Dip, einer aromatischen Paprikasauce und gerösteten Mandeln. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 500g rotschalige Kartoffeln
- 1 Pastinake
- 1 rote Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung Mandelblättchen ¹⁵
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 200g passierte Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 20g frische Petersilie & Koriander
- 1 Becher Kokosjoghurt

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

Den restlichen Kokosjoghurt z. B. im nächsten Müsli genießen.

Allergene

Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 676kcal, Fett 37.2g, Kohlenhydrate 71.7g, Eiweiß 14.9g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kartoffeln** **samt Schale** in ca. 1,5cm große Würfel schneiden. Die **Pastinake** schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.



4. Paprika braten

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



2. Gemüse backen

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



5. Kräuterdip zubereiten

Den **Knoblauch** schälen und vierteln. Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken und mit dem **Knoblauch, 1-2EL Kokosjoghurt**, 1EL Essig sowie 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.



3. Mandeln anrösten

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



6. Sauce fertigstellen

Das **Paprikagemüse** ebenfalls mit dem Stabmixer fein pürieren und die **Sauce** mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Das **Ofengemüse** mit der **Paprikasauce** und dem **Kokos-Kräuter-Dip** anrichten, mit den **gerösteten Mandeln** und dem **Koriander** garnieren und servieren.