



## Gebackenes Wurzelgemüse

mit Paprikasauce und Kokos-Kräuter-Dip



30-40min



3-4 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

- 1kg rotschalige Kartoffeln
- 2 Pastinaken
- 1 rote Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Packung Mandelblättchen <sup>15</sup>
- 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 502kcal, Fett 23.0g, Kohlenhydrate 66.6g, Eiweiß 9.5g



**1. Gemüse schneiden**



**2. Gemüse backen**



**3. Mandeln anrösten**



**4. Paprika braten**



**5. Kräuterdip zubereiten**



**6. Sauce fertigstellen**

Die **Paprika** und die **Zwiebeln** in derselben Pfanne mit 1-2EL 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.

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.