



Bunter Ofenkarotten-Salat

mit Cannellinibohnen und Avocado



30-40min



3-4 Personen

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, Avocadowürfeln und mildem Feta. Die abgeriebene Zitronenschale gibt dem Ganzen den letzten Kick. Das entschlackt nicht nur deinen CO₂-Fußabdruck!

- 3 Karotten
- 20g frische Petersilie, Rosmarin & Oregano
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Dosen Cannellinibohnen
- 2 Avocados
- 1 Packung gemischter Salat
- 1 Packung Fetakäse ⁷

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen und Backblech
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Allergene
Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 635kcal, Fett 35.9g,
Kohlenhydrate 50.5g, Eiweiß 25.9g



1. Karotten schneiden

4. Bohnen abtropfen

2. Zitrone vorbereiten

5. Avocados schneiden

A person is shown pouring the prepared mango salsa from a clear glass bowl onto a metal baking sheet. The salsa consists of diced mango, red onion, jalapeño, and cilantro. The background is a brick wall.

3. Karotten rösten

6. Käse zerkrümeln

Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln. Die **Karotten** aus dem Ofen nehmen und mit den **Bohnen**, dem **Salat** sowie der **Zitronenschale nach Geschmack** vermengen. Mit der **Petersilie** garnieren und servieren.