



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!

Was du von uns bekommst

- 3 Karotten
- 20g frische Petersilie, Rosmarin & Oregano
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Dosen Cannellinibohnen
- 2 Avocados
- 1 Packung gemischter Salat
- 1 Packung Fetakäse⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Karotten schneiden

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Karotten** schälen und schräg in 2-3cm große, mundgerechte Stücke schneiden. Die **Rosmarinnadeln** und die **Oreganoblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden.



4. Bohnen abtropfen

Die **Bohnen** in Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.



2. Zitrone vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



5. Avocados schneiden

Die **Avocados** halbieren, den Kern entfernen und das **Fruchtfleisch** in der Schale kreuzweise einschneiden. Die vorgeschnittenen **Avocadowürfel** mit einem Löffel aus der Schale lösen, mit der **1/2 des Zitronensafts** beträufeln und mit dem **gemischten Salat** sowie 1-2TL Olivenöl vorsichtig vermengen. Mit Salz, Pfeffer und dem **restlichen Zitronensaft nach Wunsch** abschmecken.



3. Karotten rösten

Die **Karotten** mit dem **Rosmarin**, dem **Oregano**, dem **Knoblauch** und 2-3TL Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einem Backblech verteilen und 20-25Min. im Ofen rösten, bis die **Karotten** leicht gebräunt sind.



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.