



Bunter Ofengemüse-Salat

mit Avocado-Dressing und Pistazien



30-40min



2 Personen

Viele Gemüsesorten bekommen beim Backen einen ganz besonderen, tiefen Geschmack, so auch Kartoffeln und Rote Bete. Sie werden kräftig gewürzt und harmonieren gut mit der cremigen Avocado, die in Spalten und als Dip das Gemüse begleitet. Zum Servieren bestreust du alles noch großzügig mit frischen Kräutern und gehackten Pistazien. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 500g mehligkochende Kartoffeln
- 2 Rote Bete
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Avocado
- 15g frische Petersilie & Minze
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen Senf ¹⁰
- 1 Packung Pistazienkerne ¹⁵
- 1 Packung Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

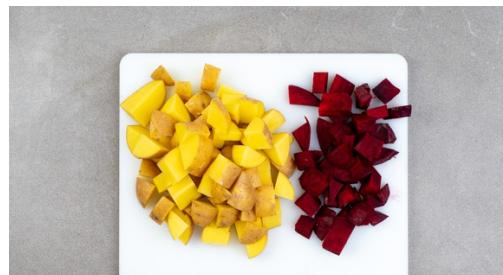
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Senf (10), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 645kcal, Fett 33.8g, Kohlenhydrate 64.7g, Eiweiß 15.7g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kartoffeln** **samt Schale** in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Rote Bete** schälen und in ca. 1,5cm große Würfel schneiden. **Tipp:** Da **Rote Bete** stark färbt, beim Verarbeiten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen.



4. Avocado pürieren

Die **1/2 der Avocado** mit **1TL Sojasauce**, dem **Senf**, dem **Zitronensaft** und **-abrieb**, den **Petersilienstängeln** und ca. 3EL Wasser in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer glatt pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ggf. noch etwas mehr Wasser und **Sojasauce** nach Geschmack zur **Avocadocreme** geben.



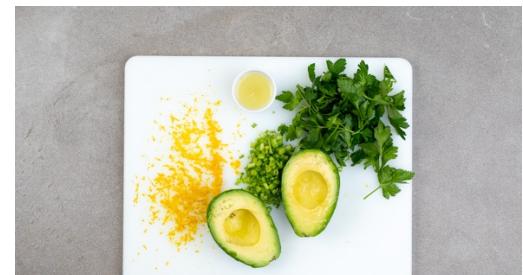
2. Gemüse rösten

Die **Gewürzmischung** mit 1-2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer verrühren. Die **Kartoffeln** und die **Rote Bete** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit dem **Gewürzöl** vermengen, dann im Ofen 20-30Min. backen, bis das **Gemüse** durchgegart und an den Rändern knusprig ist.



5. Salat vorbereiten

Die **Pistazien** grob hacken. Die **restliche Avocado** in ca. 0,5cm breite Scheiben schneiden. Den **Rucola** mit 1-2TL Olivenöl, 1TL Essig, Salz und Pfeffer vermengen.



3. Avocadocreme vorbereiten

Inzwischen die **Avocado** halbieren, den Kern entfernen und das **Fruchtfleisch** mit einem großen Löffel aus der Schale lösen. Die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und die **Stängel** grob schneiden, die **Blätter** beiseitelegen. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



6. Garnitur vorbereiten

Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und zusammen mit den **Petersilienblättern** grob schneiden. Das **Ofengemüse** mit dem **Rucola**, den **Avocadoscheiben** und der **Avocadocreme** anrichten und mit der **Minze**, der **Petersilie** und den **Pistazien** garnieren und servieren.