



Sommerliches Ofengemüse

mit Avocado-Mandel-Creme



40-50min



2 Personen

Heute verwöhnst du dich und deine Lieben mit einem feinen, bunten Ofengemüse aus erntefrischen grünen Bohnen, knackigem Brokkoli, frischen Kirschtomaten, Kartoffeln, Karotten und Lauchzwiebeln. Dazu reichst du eine köstlich-cremige Avocado-Mandel-Creme. So schmecken Vitamine!

Was du von uns bekommst

- 500g festkochende Kartoffeln
- 1 Karotte
- 1 Packung grüne Bohnen
- 1 Packung Brokkoli
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Avocado
- 1 Lauchzwiebel
- 20g frischer Schnittlauch & Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen Mandelblättchen ¹⁵
- 1 Packung Kirschtomaten

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 675kcal, Fett 32.6g, Kohlenhydrate 66.2g, Eiweiß 20.9g



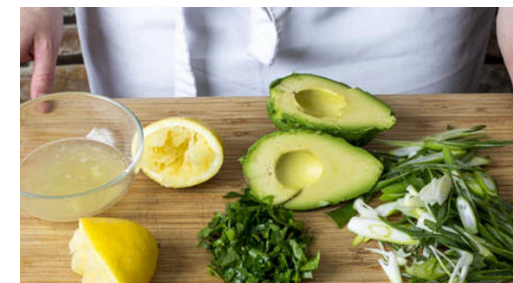
1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** je nach Größe achteln oder vierteln. Die **Karotte** schälen, halbieren und schräg in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die Enden der **Bohnen** abschneiden und die **Bohnen** halbieren. Den **Brokkoli** in ca. 2cm große Röschen schneiden.



2. Gemüse backen

Die **Kartoffeln** und die **Karotten** mit 2EL Olivenöl, je nach Schärfewunsch der **1/2 der Gewürzmischung oder mehr** sowie Salz und Pfeffer vermengen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 30-35Min. im Ofen rösten. Nach der Hälfte der Zeit wenden und die **Bohnen** und die **Brokkoliröschen** hinzufügen und mitbacken.



3. Avocado schneiden

Inzwischen die **Avocado** halbieren und den Kern entfernen. Das **Fruchtfleisch** mit einem Löffel aus der Schale lösen und grob würfeln. Die **Lauchzwiebel** schräg in möglichst feine Ringe schneiden. Die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und grob hacken. Die **Zitrone** halbieren und auspressen.



4. Creme zubereiten

Die **Avocadowürfel** mit der **1/2 der Lauchzwiebeln**, der **1/2 der gehackten Petersilie**, **1-2TL Zitronensaft**, den **Mandelblättchen** und 1EL Olivenöl in einem hohen Gefäß fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Tomaten schneiden

Die **Tomaten** halbieren. Den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden.



6. Ofengemüse fertigstellen

Das **Ofengemüse** mit den **restlichen Petersilienblättern**, dem **Schnittlauch**, den **restlichen Lauchzwiebeln** und den **Tomaten** vermengen und auf Teller oder Schalen verteilen. Nach Belieben mit der **Avocado-Mandel-Creme** garnieren und servieren.