



## Sommerliches Ofengemüse

mit Avocado-Mandel-Creme



40-50min



3-4 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

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Karotten
- 1 Packung grüne Bohnen
- 1 Brokkoli
- 2 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Avocado
- 3 Lauchzwiebeln
- 20g frischer Schnittlauch & Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Mandelblättchen<sup>15</sup>
- 1 Packung Kirschtomaten

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche 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 549kcal, Fett 23.8g, Kohlenhydrate 60.9g, Eiweiß 16.9g



### 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 **Karotten** 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 2-3EL Olivenöl, je nach Schärfeuwunsch der **1/2 der Gewürzmischung oder mehr** sowie Salz und Pfeffer vermengen, auf einem oder ggf. zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen 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 **Lauchzwiebeln** 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**, **1EL 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.