



## Orientalische Röstkartoffeln

mit Tahinidressing und Pinienkernen

⌚ 20-30min ⌂ 4 Portionen

Süßkartoffeln, Kartoffeln und Karotten backen im Ofen, während du das cremige Tahnidressing zubereitest. Es verfeinert den Spinatsalat als auch das geröstete Gemüse und schmeckt besonders fein. Granatapfelmelasse, frischer Zitronenabrieb und geröstete Pinienkerne setzen köstliche Akzente.

## Was du von uns bekommst

- 3 Süßkartoffeln
- 1kg festkochende Kartoffeln
- 3 Karotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 3 rote Zwiebeln
- 50g Tahini<sup>1</sup>
- 1 unbehandelte Zitrone
- 30g Pinienkerne
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 1 Pck. Granatapfelmelasse

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

## Allergene

Sesamsamen (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 650kcal, Fett 25.3g, Kohlenhydrate 85.6g, Eiweiß 13.7g



**1. Gemüse vorbereiten**

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** und die **Kartoffeln** samt Schale in 2-3cm breite Spalten schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und in 3-4cm lange Scheiben schneiden. Das **Gemüse** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.



**2. Gemüse rösten**

Den **ungeschälten Knoblauch** ebenfalls auf das Backblech geben. Das **Gemüse** mit der **Gewürzmischung**, 2EL Olivenöl sowie je ½TL Salz und Pfeffer vermengen und im Ofen 15-20Min. rösten, bis die **Kartoffeln** an den Rändern knusprig braun sind. Den **Knoblauch** nach ca. 5Min. vom Blech nehmen und abkühlen lassen.



**3. Zwiebeln vorbereiten**

Inzwischen die **Zwiebeln** schälen, vierteln und die einzelnen Schichten trennen.



**4. Zwiebeln mitbacken**

Die **Zwiebeln** mit 1EL Olivenöl vermengen, zu den **Kartoffeln** auf das Backblech geben und 8-10Min. mitbacken, bis sie an den Enden goldbraun sind. Ggf. ein zweites Blech verwenden.



**5. Dressing zubereiten**

Den gebackenen **Knoblauch** schälen und mit dem **Tahini**, 4-5EL Wasser und 1 Prise Salz in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einem leicht dickflüssigen **Dressing** pürieren, dabei ggf. löffelweise Wasser zugeben. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Das **Dressing** mit **Zitronensaft** und Salz abschmecken.



**6. Pinienkerne rösten**

In den letzten 2-3Min. der Backzeit die **Pinienkerne** zum Anrösten auf das Backblech geben. Den **Spinat** mit der **½ des Dressings** vermengen. Das **Ofengemüse** mit dem **Spinat** auf Teller verteilen und mit dem **restlichen Dressing** sowie der **Granatapfelmelasse** nach Geschmack beträufeln. Mit der **Zitronenschale** garnieren und servieren.