



Bunter Ofengemüse-Salat

mit Avocado-Dressing und Pistazien



30-40min



3-4 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

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 3 Rote Beten
- 2 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 2 Avocados
- 15g frische Petersilie & Minze
- 2 unbehandelte Zitronen
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}
- 2 Päckchen Senf ¹⁰
- 2 Packungen 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

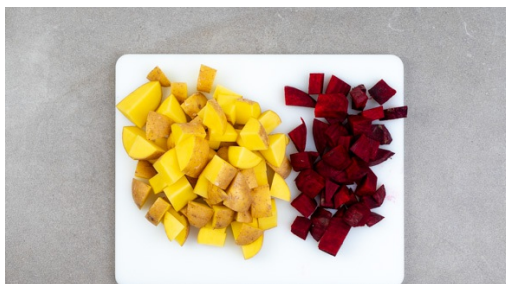
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 590kcal, Fett 30.7g, Kohlenhydrate 69.0g, Eiweiß 14.3g



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.



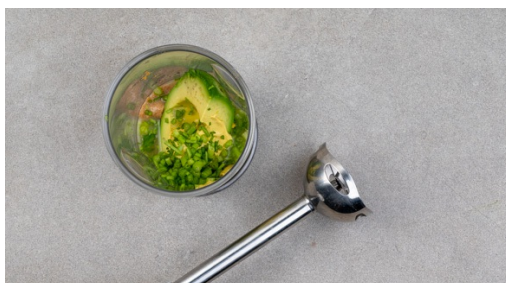
2. Gemüse rösten

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.



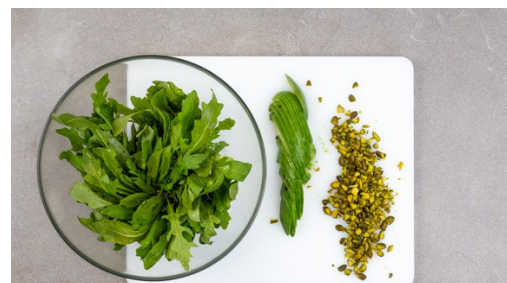
3. Avocadocreme vorbereiten

Inzwischen **1 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 **Zitronen** halbieren und auspressen.



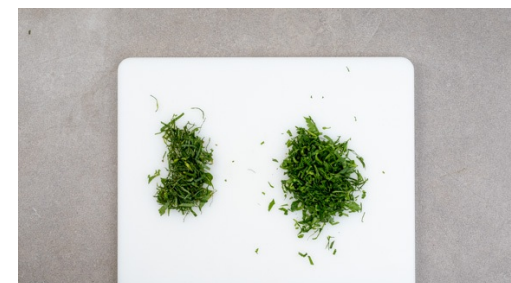
4. Avocados pürieren

Das **Avocadofruchtfleisch** mit **1TL Sojasauce**, dem **Senf**, dem **Zitronensaft** und **-abrieb**, den **Petersilienstängeln** und ca. 5EL 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.



5. Salat vorbereiten

Die **Pistazien** grob hacken. Die **zweite Avocado** halbieren, den Stein entfernen, das **Fruchtfleisch** aus der Schale lösen und in ca. 0,5cm breite Scheiben schneiden. Den **Rucola** mit 1-2EL Olivenöl, 1EL Essig sowie Salz und Pfeffer vermengen.



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.