



Bunter Ofenkarotten-Salat

mit weißen Bohnen und Guacamole

⌚ 30-40min

🍴 4 Portionen

Dieser farbenfrohe Salat war in unserer Testküche ein Renner! Die Karotten werden im Ofen geröstet, bis sie schön weich und süß sind. Gemischt werden sie dann mit knackigem Salat, weißen Bohnen und mildem Feta. Guacamole und abgeriebene Zitronenschale geben dem Ganzen den letzten Kick. Lecker!

Was du von uns bekommst

- 3 Karotten
- 20g Petersilie & Rosmarin
- 2 Dosen weiße Bio-Bohnen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 200g Feta¹
- 100g gemischter Salat
- 2 Pck. Guacamole

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

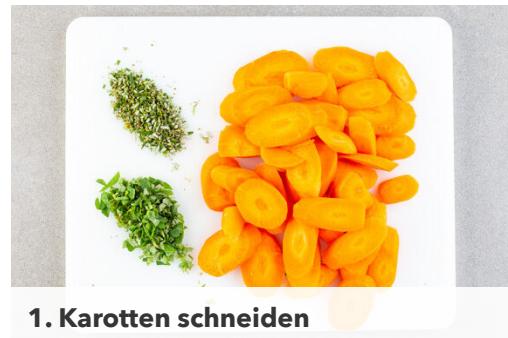
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 529kcal, Fett 33.2g, Kohlenhydrate 29.9g, Eiweiß 20.0g



1. Karotten schneiden



2. Karotten rösten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen und schräg in 1-2cm breite Scheiben schneiden. Die **Rosmarinnadeln** von den Stängeln streifen und fein schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken.



4. Bohnen mitbacken

Nach ca. 15Min. Backzeit der **Karotten** die **Bohnen** mit aufs Backblech geben und das **Gemüse** noch ca. 10Min. backen, bis die **Karotten** gar und leicht gebräunt sind.



5. Dressing anrühren

1EL Olivenöl mit **1-2EL Zitronensaft** verrühren und das **Dressing** mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.



3. Bohnen vorbereiten

Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Den **Knoblauch** schälen, grob würfeln und unter die **Bohnen** mengen. Die **Zitronenschale** fein abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



6. Anrichten und servieren

Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln. Den **Salat** mit dem **Ofengemüse**, dem **Feta** und dem **Dressing** vermengen und mit der **Zitronenschale nach Geschmack** verfeinern. Mit der **Guacamole** und der **restlichen Petersilie** garnieren und servieren.