



## Warmer Röstgemüsesalat mit Walnüssen

und cremigem Dip



ca. 40min



2 Portionen

Warme Salate sind nur was für den Winter? Von wegen! Für unser zeitloses Highlight kombinieren wir ofengeröstetes Wurzelgemüse und Pilze mit pfeffrigem Rucola und knackigen Walnüssen. Dazu servieren wir gleich zweierlei Sößchen: ein feinsäuerliches Salatdressing und einen cremig-würzigen Dip. Am besten schmeckt eine Gabel voll mit einem bisschen von allem - wohl bekomm's!

## Was du von uns bekommst

- 1 Süßkartoffel
- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 1 Karotte
- 250g Champignons
- 2 Knoblauchzehen
- 25g Walnusskerne<sup>2</sup>
- 50g Rucola

## Was du zu Hause benötigst

- 4EL vegane Mayonnaise
- 1EL Senf<sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleine Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß

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

## Allergene

Senf (1), Schalenfrüchte (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 804kcal, Fett 51.7g, Kohlenhydrate 68.7g, Eiweiß 14.2g



1

### 1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffel samt Schale** in ca. 1,5cm breite Spalten schneiden. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und quer in ca. 1cm breite Stücke schneiden.



2

### 2. Gemüse backen

Die **Pilze** ggf. säubern und unzerkleinert mit dem **Gemüse** aus Schritt 1 auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Mit 1TL Salz und 2TL Olivenöl vermengen. Den **Knoblauch** ungeschält mit auf das Blech geben und alles im Ofen ca. 15Min. rösten.



3

### 3. Nüsse rösten

Die **Nüsse** grob hacken und in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-3Min. anrösten, bis sie duften. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. 2EL Olivenöl, 2EL (Weißwein-) Essig, 2TL Senf und 1TL Zucker zu einem Dressing verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4

### 4. Dip pürieren

Den **Knoblauch** vom Blech nehmen und das **restliche Gemüse** weitere 5-10Min. backen, bis es gar ist. Den **Knoblauch** schälen und in einem hohen Gefäß mit 4EL Mayonnaise, 1EL (Weißwein-)Essig , 1TL Senf und 2TL Wasser zu einem cremigen Dip pürieren. Mit Salz und Pfeffer sowie nach Geschmack mehr Essig abschmecken.



5

### 5. Fertigstellen & servieren

Das **Ofengemüse** mit dem Dressing vermischen, den **Rucola** vorsichtig unterheben. Den **Röstgemüsesalat** mit dem **Knoblauchdip** beträufeln und mit den **Nüssen** bestreut servieren.



6

### 6. Mehr Grün geht immer

Unser Salat ist bereits sehr farbenfroh, aber wem es trotz des Rucola noch ein wenig an Grün mangelt, der kann etwas fein gehackten Dill unter das Dressing mischen oder über den fertigen Salat streuen.