



Gebackenes Wurzelgemüse

mit Paprikasauce und Kokos-Kräuter-Dip



30-40min



3-4 Personen

Bei über 5000 Kartoffelsorten fällt die Auswahl nicht immer leicht, denn es gibt die Knollen mit gelber, blauer und roter Schale und in verschiedenen Formen. Heute backst du eine Varietät mit roter Schale mit Pastinake im Ofen und servierst das Gemüse mit einem Kokos-Kräuter-Dip, einer aromatischen Paprikasauce und gerösteten Mandeln. Guten Appetit!

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Pastinaken
- 1 rote Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Packungen Mandelblättchen

- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 200g passierte Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 20g frische Petersilie & Koriander
- 2 Becher Kokosjoghurt

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler

Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 601kcal, Fett 29.9g,
Kohlenhydrate 65.3g, Eiweiß 12.7g



4. Paprika braten

2. Gemüse backen

5. Kräuterdip zubereiten

3. Mandeln anrösten

6. Sauce fertigstellen

Das **Paprikagemüse** ebenfalls mit dem Stabmixer fein pürieren und die **Sauce** mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Das **Ofengemüse** mit der **Paprikasauce** und dem **Kokos-Kräuter-Dip** anrichten, mit den **gerösteten Mandeln** und dem **Koriander** garnieren und servieren.