

MARLEY SPOON



Bunter Ofengemüse-Salat mit Pistazien

mit Kartoffeln und Avocado-creme



30-40min



3 Portionen

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
- 2 Rote Beten
- 2 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 2 Avocados
- 10g Petersilie & Minze
- 2 unbehandelte Zitronen
- 25ml Tamari-Sojasauce²
- 40g Pistazienkerne³
- 100g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Senf¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

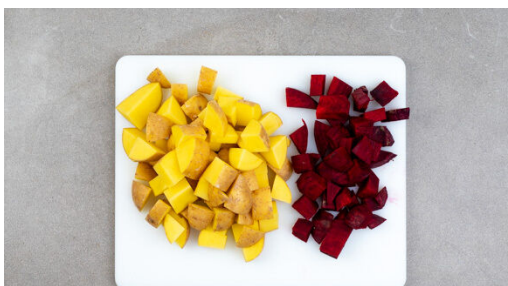
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Senf (1), Sojabohnen (2), Schalenfrüchte (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

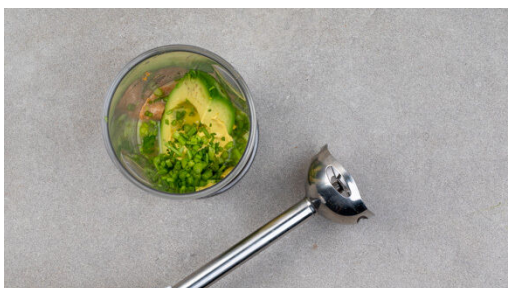
Nährwertangaben pro Portion

Energie 628kcal, Fett 36.1g, Kohlenhydrate 64.1g, Eiweiß 14.0g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. **750g 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.



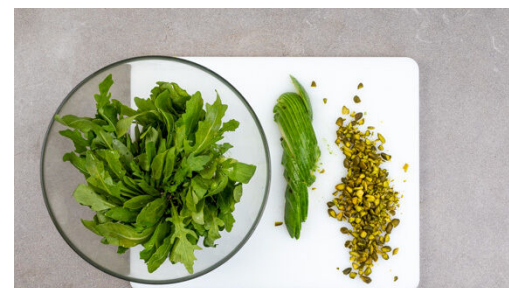
4. Avocado pürieren

Das **Avocadofruchtfleisch** mit **2TL Sojasauce**, 2EL Senf, dem **Zitronensaft**, der **Zitronenschale**, 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.



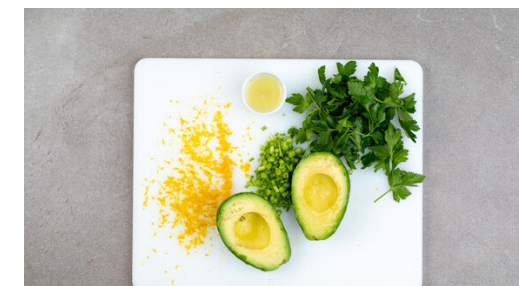
2. Gemüse rösten

Die **Gewürzmischung** mit 1½EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise 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.



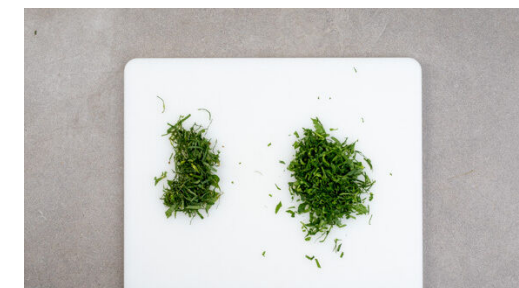
5. Salat vorbereiten

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



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.



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** garniert servieren.