



Feiner Ofengemüse-Salat mit Pistazien

mit Süßkartoffeln und Avocadocreme



30-40min



6 Portionen

Viele Gemüsesorten bekommen beim Backen einen ganz besonderen, tiefen Geschmack, so auch Süßkartoffeln 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

- 6 Süßkartoffeln
- 5 Rote Beten
- 2 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 3 Avocados
- 20g Petersilie & Minze
- 2 unbehandelte Zitronen
- 50ml Tamari-Sojasauce ²
- 90g Pistazienkerne ³
- 100g Rucola
- 50g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Senf ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

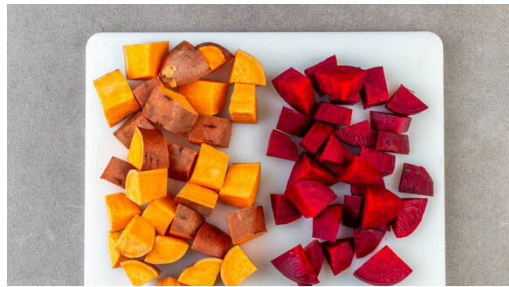
Allergene

Enthält: **Senf** (1), **Sojabohnen** (2), **Schalenfrüchte** (3).

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Erdnüsse, Sesamsamen

Nährwertangaben pro Portion

Energie 586kcal, Fett 34.6g, Kohlenhydrate 56.6g, Eiweiß 11.5g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln 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.



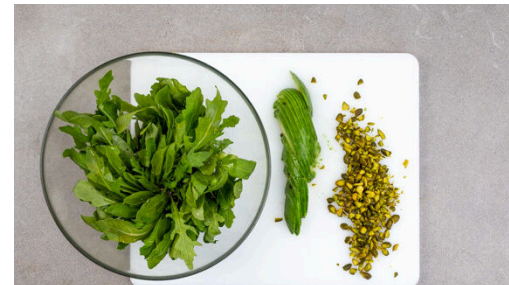
4. Avocado pürieren

Das **Avocadofruchtfleisch** mit **1½EL Sojasauce**, **3EL Senf**, dem **Zitronensaft**, der **Zitronenschale**, den **Petersilienstängeln** und ca. 6EL 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.



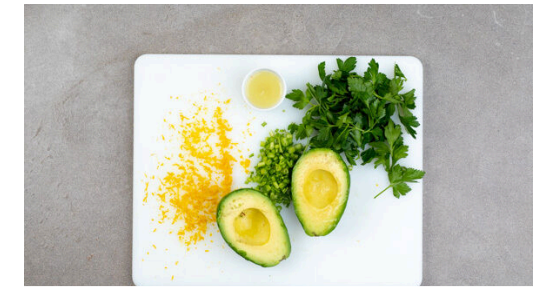
2. Gemüse rösten

Die **Gewürzmischung** mit 3EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die **Süßkartoffeln** 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.



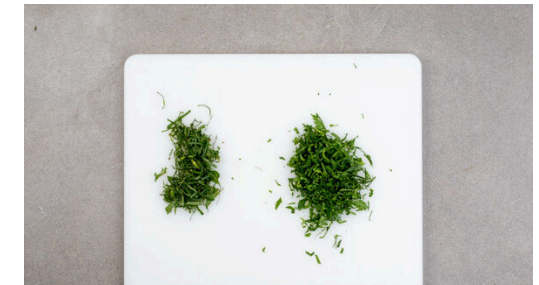
5. Salat vorbereiten

Die **Pistazien** grob hacken. Die **übrigen Avocados** halbieren, den Kern entfernen, das **Fruchtfleisch** aus der Schale lösen und in ca. 0,5cm breite Scheiben schneiden. Den **Rucola** mit 3EL Olivenöl, 2EL 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.