

Buntes Ofengemüse

mit Avocado-Mandel-Creme



40-50min



3-4 Personen

Heute verwöhnst du dich und deine Lieben mit einem feinen, bunten Ofengemüse aus erntefrischen grünen Bohnen, knackiger Zucchini, fruchtiger Tomate, nahrhaften Kartoffeln und Karotten. Dazu reichst du eine köstlich-cremige Avocado-Mandel-Creme mit frischer Petersilie und Schnittlauch. So schmecken Vitamine!

Was du von uns bekommst

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Karotten
- 1 rote Zwiebel
- 2 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Packung grüne Bohnen
- 2 Zucchini
- 10g Petersilie & Schnittlauch
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Becher Guacamole
- 1 Packung Mandelblättchen ¹⁵
- 2 Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Zitronenpresse

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 537kcal, Fett 27.1g, Kohlenhydrate 60.7g, Eiweiß 11.9g



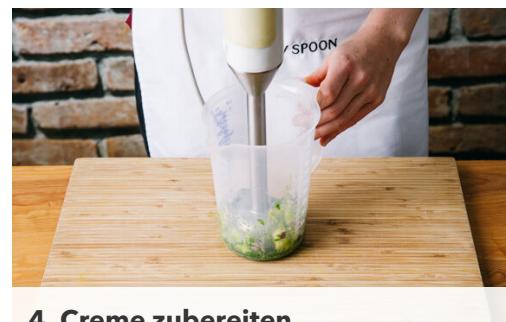
1. Gemüse schneiden



2. Gemüse backen

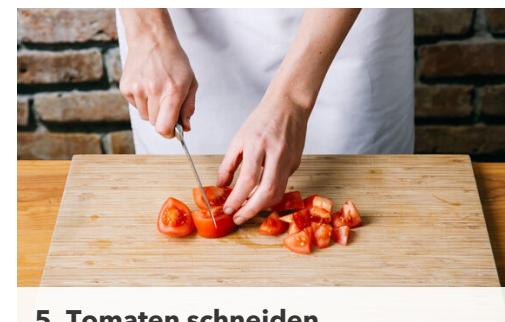
Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln** samt **Schale** je nach Größe achteln oder vierteln. Die **Karotten** ggf. schälen, halbieren und schräg in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen und vierteln, **3 Viertel** in Spalten schneiden, die **übrige Zwiebel** beiseitelegen.

Die **Kartoffeln**, die **Karotten** und die **Zwiebelspalten** mit 3EL Olivenöl, der **Gewürzmischung** und 1/2TL Salz auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech vermengen und 30-35Min. im Ofen rösten. Die Enden der **Bohnen** abschneiden und die **Bohnen** halbieren. Die **Zucchini** in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Die **Bohnen** und die **Zucchini** nach 15Min. zugeben und mitbacken.



4. Creme zubereiten

Die **Guacamole** mit den **Zwiebelwürfeln**, der **1/2 der Kräuter**, den **Mandelblättchen**, dem **Zitronensaft** und 2EL Olivenöl in einem hohen Gefäß cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Tomaten schneiden

Die **Tomaten** grob würfeln.



3. Creme vorbereiten

Die **übrige Zwiebel** fein würfeln. Die **Petersilie** samt **Stängeln** grob hacken. Den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden. Die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



6. Ofengemüse fertigstellen

Das **Ofengemüse** mit den **Tomaten** und den **restlichen Kräutern** vermengen und ggf. erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit der **Avocado-Mandel-Creme** garnieren und mit den **Zitronenspalten** servieren.