



## Buntes Ofengemüse

mit Avocado-Mandel-Creme



30-40min



2 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!



- 500g festkochende Kartoffeln
- 1 Karotte
- 1 rote Zwiebel
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Packung grüne Bohnen
- 1 Zucchini
- 10g Petersilie & Schnittlauch
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Becher Guacamole
- 1 Päckchen Mandelblättchen <sup>15</sup>
- 1 Tomate

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

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

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

Energie 643kcal, Fett 35.6g,  
Kohlenhydrate 68.1g, Eiweiß 13.9g



## 1. Gemüse schneiden

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



#### 4. Creme zubereiten

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



## 2. Gemüse backen

Die **Kartoffeln**, die **Karotten** und die **Zwiebelspalten** mit 2EL 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.



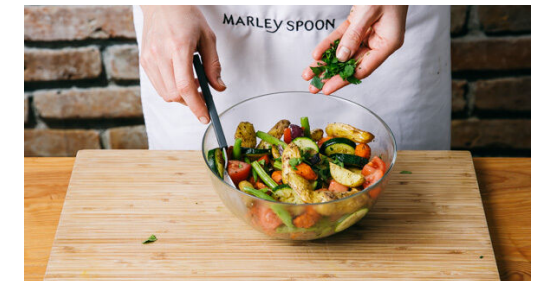
## 5. Tomate schneiden

Die **Tomate** 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.