



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!

Was du von uns bekommst

- 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 ¹⁵
- 1 Tomate

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 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. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen und vierteln, **3 Viertel** in Spalten schneiden, die **übrige Zwiebel** beiseitelegen.



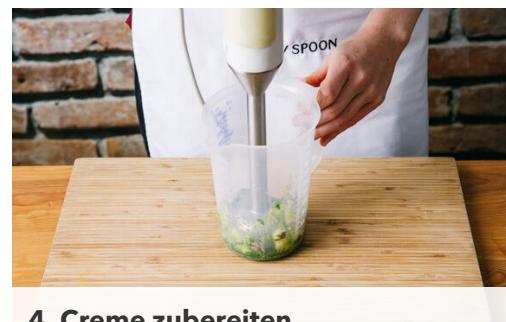
2. Gemüse backen

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.



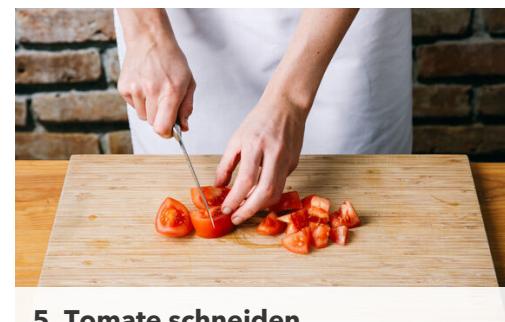
3. Creme vorbereiten

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.



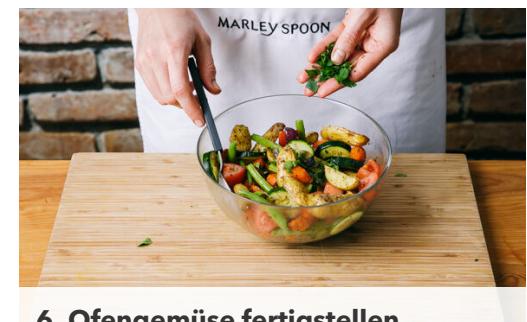
4. Creme zubereiten

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.



5. Tomate schneiden

Die **Tomate** grob würfeln.



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.