



## Gebackenes Wurzelgemüse

mit Paprikasauce und Kokos-Kräuter-Dip



30-40min



2 Personen

Mit Pastinake im Ofen gebackene Kartoffeln werden hier serviert mit einem leckeren Kokos-Kräuter-Dip, einer aromatischen Paprikasauce und gerösteten Mandeln. Vegan und richtig gut! Lasst es euch schmecken!



## Was du von uns bekommst

- 500g festkochende Kartoffeln
- 1 Pastinake
- 1 rote Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung Mandelblättchen <sup>15</sup>
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 200g passierte Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 20g frische Petersilie & Koriander
- 1 Becher Kokosjoghurt

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler

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 661kcal, Fett 34.0g,  
Kohlenhydrate 69.7g, Eiweiß 13.6g



## 1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in 1–2cm große Würfel schneiden. Die **Pastinake** schälen und in etwas kleinere Würfel schneiden. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



#### 4. Paprika braten

Die **Paprika** und die **Zwiebeln** in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 5–8Min. braten. Die Hitze reduzieren und mit dem **geräucherten Paprikapulver nach Geschmack** sowie Salz und Pfeffer würzen. Das **Gemüse** mit den **passierten Tomaten** und 1–2EL Wasser ablöschen und ca. 10Min. sanft köcheln lassen.



## 2. Gemüse backen

Die **Kartoffeln** und die **Pastinaken** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl sowie 1-2 Prisen Salz vermengen, gleichmäßig verteilen und 25-30Min. im Ofen backen. Zur Hälfte der Zeit wenden.



## 5. Kräuterdip zubereiten

Den **Knoblauch** schälen und vierteln. Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken und mit dem **Knoblauch**, dem **Kokosjoghurt**, 1 EL Essig sowie Salz mit einem Stabmixer fein pürieren. Nach Belieben mit bis zu 2 EL Wasser bis zur gewünschten Konsistenz verdünnen. Das Gefäß für den nächsten Schritt ausspülen.



### 3. Mandeln anrösten

Die **Mandeln** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei niedriger bis mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen auf einem Teller beiseitestellen.



## 6. Sauce fertigstellen

Das **Paprikagemüse** ebenfalls mit dem Stabmixer fein pürieren und die **Sauce** mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Das **Ofengemüse** mit der **Paprikasauce** und dem **Kokos-Kräuter-Dip** anrichten, mit den **gerösteten Mandeln** und dem **Koriander** garnieren und servieren.