



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 ¹⁵
- 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



2. Gemüse backen



3. Mandeln anrösten



4. Paprika braten



5. Kräuterdip zubereiten



6. Sauce fertigstellen

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.

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

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.