



## Gebackenes Wurzelgemüse

mit Paprikasauce und Kokos-Kräuter-Dip



30-40min



3-4 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!



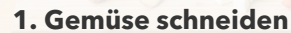
- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Pastinaken
- 1 rote Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Packungen Mandelblättchen

- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 200g passierte Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 20g frische Petersilie & Koriander
- 2 Becher Kokosjoghurt

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

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

Energie 602kcal, Fett 29.9g,  
Kohlenhydrate 65.3g, Eiweiß 12.7g



#### 4. Paprika braten

## 2. Gemüse backen

## 5. Kräuterdip zubereiten

### 3. Mandeln anrösten

## 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.