



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!

Was du von uns bekommst

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Pastinaken
- 1 rote Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Packungen Mandelblättchen 15
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 200g passierte Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 20g frische Petersilie & Koriander
- 2 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 602kcal, Fett 29.9g, Kohlenhydrate 65.3g, Eiweiß 12.7g



1. Gemüse schneiden

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



4. Paprika braten

Die **Paprika** und die **Zwiebeln** in derselben Pfanne mit 1-2EL 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 2EL Olivenöl sowie 1 kräftigen Prise 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**, 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.



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.