



Ofengemüse mit Topinambur

dazu Kürbiskern-Salsa und Guacamole



30-40min



2 Personen

Topinambur stammt aus Nord- und Mittelamerika und gilt als alte Kulturpflanze der Indianer. Die süßlich schmeckende Knolle hat über Frankreich auch Einzug in unsere Küchen gehalten und begleitet hier Kartoffeln, Rosenkohl und Möhren als winterliches Ofengemüse, das auf Feldsalat angerichtet und mit Kürbiskern-Salsa und cremiger Guacamole serviert wird.

Was du von uns bekommst

- 500g festkochende Kartoffeln
- 1 Topinambur
- 2 Karotten
- 1 Packung Rosenkohl
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 15g Petersilie & Schnittlauch
- 1 Lauchzwiebel
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Packung Kürbiskerne
- 1 Packung Feldsalat
- 1 Becher Guacamole

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleine Pfanne
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

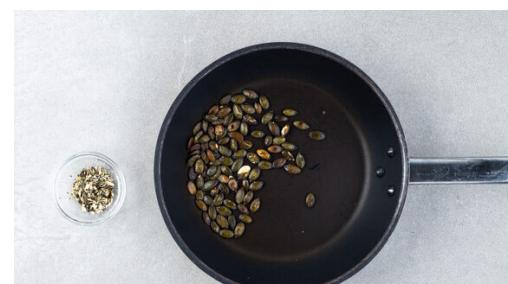
Nährwertangaben pro Portion

Energie 649kcal, Fett 29.9g, Kohlenhydrate 75.8g, Eiweiß 16.6g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln** **samt Schale** je nach Größe vierteln oder achteln. Den **Topinambur** ggf. putzen und in Stücke schneiden, etwa so groß wie die **Kartoffelstücke**. Die **Karotten** ggf. schälen, längs vierteln und in ca. 3cm lange Stifte schneiden. Den **Rosenkohl** halbieren.



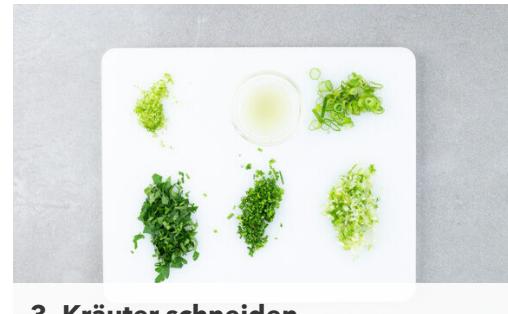
4. Kürbiskerne anrösten

Die **Kürbiskerne** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anrösten, bis die **Kürbiskerne** leicht gebräunt sind. **Vorsicht**, sie können schnell verbrennen. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen. **1EL Kürbiskerne** fein hacken.



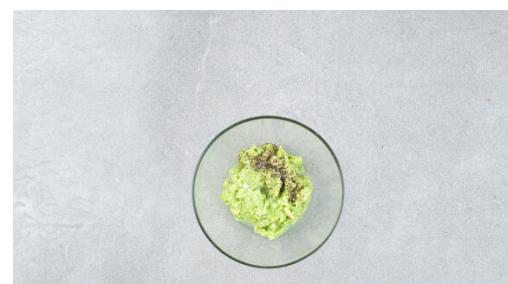
2. Gemüse rösten

Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und der **1/2 der Gewürzmischung** vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. **Tipp:** Wer es gerne schärfer mag, kann mehr **Gewürzmischung** verwenden. Das **Gemüse** im Ofen 25-30Min. backen, bis es knusprig und gar ist.



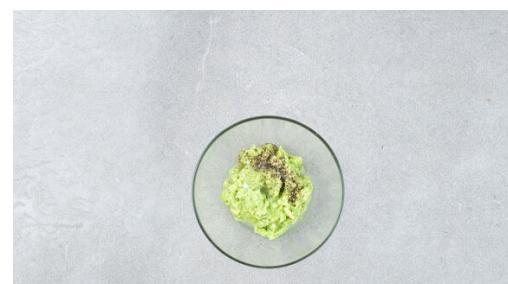
3. Kräuter schneiden

Die **Petersilie** **samt Stängeln**, den **Schnittlauch** und **2/3 der Lauchzwiebel** fein schneiden. Die **übrige Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden. Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **übrige Hälfte** in Spalten schneiden.



5. Salsa zubereiten

Die **Petersilie**, den **Schnittlauch** und die **fein geschnittenen Lauchzwiebeln** mit den **gehackten Kürbiskernen**, 1EL Olivenöl, 1EL Wasser, dem **Limettensaft** und **1TL Limettenabrieb** verrühren. Die **Salsa** mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Wer mag, kann mehr Wasser oder **Limettenabrieb** verwenden.



6. Guacamole würzen

Die **Guacamole** nach Geschmack mit Salz und Pfeffer verfeinern. Das **Ofengemüse** auf dem **Feldsalat** anrichten und mit den **übrigen Kürbiskernen** und den **Lauchzwiebelringen** garnieren. Mit der **Salsa** und der **Guacamole** servieren.