



Bunter Ofenkarotten-Salat

mit Cannellinibohnen und Avocado



30-40min



3-4 Personen

Dieser farbenfrohe Salat war in unserer Testküche ein Renner! Die Karotten werden im Ofen geröstet, bis sie schön weich und süß sind. Gemischt werden sie dann mit knackigem Salat, weißen Bohnen und mildem Feta. Guacamole und abgeriebene Zitronenschale geben dem Ganzen den letzten Kick. Ein Rezept, das nicht nur deinen CO₂-Fußabdruck entschlackt!

- 3 Karotten
- 20g Rosmarin, Oregano & Petersilie
- 2 Dosen Cannellinibohnen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 200g Fetakäse ⁷
- 100g gemischter Salat
- 2 Becher Guacamole

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Allergene
Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 497kcal, Fett 32.0g,
Kohlenhydrate 28.1g, Eiweiß 19.7g



1. Karotten schneiden



4. Bohnen mitbacken

4. Bohnen mitbacken

2. Karotten rösten

2. Karotten rösten



5. Dressing anrühren



3. Bohnen vorbereiten

3. Bohnen vorbereiten



6. Anrichten und servieren

6. Anrichten und servieren

Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln. Den **Salat** mit dem **Ofengemüse**, dem **Feta** und dem **Dressing** vermengen und mit der **Zitronenschale nach Geschmack** verfeinern. Mit der **Guacamole** und der **Petersilie** garnieren und servieren.