



Griechische Skordalia-Gemüse-Bowl

vegan mit Walnüssen und Oliven



30-40min



2 Personen

Skordalia ist ein beliebtes griechisches Gericht, dessen Basis Kartoffelpüree mit Zitronensaft und Knoblauch ist. Wir werfen heute zudem gehackte Walnüsse und frischen Dill mit in die Schüssel und servieren den cremigen Klassiker als geschmackvolle Grundlage für buntes Gemüse aus dem Ofen: Zucchini, Tomaten und rote Zwiebeln. Als Garnitur – es soll ja griechisch sein – machen sich aromatische Oliven gut.

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 1 Zucchini
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 250g Kirschtomaten
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 rote Zwiebel
- 10g Dill
- 1 Packung schwarze Oliven
- 1 Knoblauchzehe
- 50g Walnusskerne ¹⁵

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenwaage
- Sparschäler
- Messbecher
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 804kcal, Fett 33.3g,
Kohlenhydrate 104.0g, Eiweiß 19.1g



1. Zucchini rösten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 500ml Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Zucchini** der Länge nach in pommiesartige Stifte schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl, der **1/2 der Gewürzmischung**, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen und 15–20Min. im Ofen backen.



4. Zutaten vorbereiten

Die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden, dann mit **1 EL Zitronensaft**, 1TL Essig und je 1 kräftigen Prise Salz und Zucker vermengen und beiseitestellen. Die **Dillspitzen** abzupfen und grob schneiden. Die **Oliven** grob hacken oder in Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen.



2. Tomaten backen

Die **Kirschtomaten** in einer kleinen Auflaufform mit 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen und ca. 10Min. im Ofen backen.



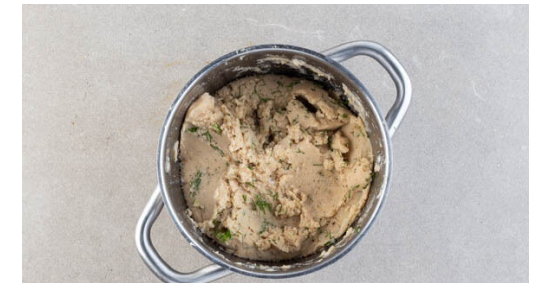
5. Walnüsse pürrieren

Die **Walnüsse** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 3–4Min. anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. In ein hohes Gefäß geben, kurz abkühlen lassen, dann den **Knoblauch**, **150ml Brühe** und den **Zitronensaft** zugeben und alles mit einem Stabmixer möglichst glatt pürieren.



3. Kartoffeln kochen

750g Kartoffeln schälen, je nach Größe halbieren oder vierteln und mit dem **Brühgewürz** in das kochende Wasser geben. Die **Kartoffeln** in ca. 15Min. gar kochen. In ein Sieb abgießen, dabei **150ml Brühe** auffangen.



6. Skordalia zubereiten

Die **Kartoffeln** glatt zerstampfen, dabei das **Walnusspüree** und die **1/2 des Dills** zugeben und alles gut vermischen. Ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf tiefe Schalen oder Teller verteilen und die **Zucchini**, die **Tomaten** und die **Zwiebeln** darauf anrichten. Mit den **Oliv**en und dem **übrigen Dill** garnieren und servieren.