



Gebackenes Gemüse mit Paprikasauce

und aromatischem Kokos-Kräuter-Dip



30-40min



2 Personen

Im Ofen gebackene Kartoffeln und Karotten werden hier serviert mit einem leckeren Petersilien-Kokosjoghurt-Dip, einer fruchtig-rauchigen Paprikasauce und gerösteten Mandelblättchen. Vegan und richtig gut! Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 1 rote Paprika
- 1 Karotte
- 1 Packung festkochende Kartoffeln
- 1 rote Zwiebel
- 25g Mandelblättchen ¹⁵
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 200g passierte Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 20g Petersilie & Koriander
- 1 Becher Kokosjoghurt

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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 553kcal, Fett 28.5g, Kohlenhydrate 58.3g, Eiweiß 11.7g



1. Gemüse schneiden

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



4. Paprika braten

Die **Paprika** und die **Zwiebeln** in derselben Pfanne mit 1EL 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 **Karotten** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl sowie 1-2 Prisen 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 1 Prise 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 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.