



Bunter Ofenkarotten-Salat

mit Cannellinibohnen und Avocado



30-40min



2 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. Lecker!

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

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Energie 549kcal, Fett 34.8g,
Kohlenhydrate 33.6g, Eiweiß 20.6g



1. Karotten schneiden

A rectangular metal baking tray is shown, filled with a mixture of roasted yellow beans and pine nuts. The beans are bright yellow and appear to be coated in a light oil or butter. The pine nuts are light brown and are scattered throughout the beans. The tray is set against a plain, light-colored background.

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.