



## Orientalische Röstkartoffeln

mit Tahinidressing und Pinienkernen

20-30min 3-4 Personen

Ein buntes Trio aus geröstetem Wurzelgemüse schmückt heute deinen Teller. Namentlich backen Süßkartoffeln, Kartoffeln und Karotten im Ofen, während du ein cremiges Tahinidressing zubereitest, das nicht nur den Spinatsalat sondern auch das geröstete Gemüse verfeinert. Mit gebackenem Knoblauch schmeckt es besonders fein! Balsamicocreme, frischer Zitronenabrieb und geröstete Pinienkerne setzen köstliche Akzente.

## Was du von uns bekommst

- 3 Süßkartoffeln
- 2 Packungen festkochende Kartoffeln
- 3 Karotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 3 rote Zwiebeln
- 100g Babyspinat
- 50g Tahini <sup>11</sup>
- 1 unbehandelte Zitrone
- 30g Pinienkerne
- 1 Päckchen Granatapfelmelasse

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

### Allergene

Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 641kcal, Fett 25.6g, Kohlenhydrate 82.0g, Eiweiß 14.0g



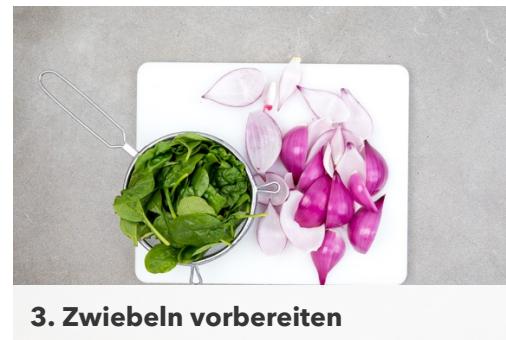
**1. Gemüse vorbereiten**

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** und die **Kartoffeln samt Schale** in 2-3cm breite Spalten schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und in 3-4cm lange Scheiben schneiden. Das **Gemüse** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.



**2. Gemüse rösten**

Die **ungeschälten Knoblauchzehen** ebenfalls auf das Backblech geben. Das **Gemüse** mit dem **Kreuzkümmel**, 2EL Olivenöl sowie je 1/2TL Salz und Pfeffer vermengen und im Ofen 15-20Min. rösten, bis die **Kartoffeln** an den Rändern knusprig braun sind. Den **Knoblauch** nach ca. 5Min. vom Blech nehmen und abkühlen lassen.



**3. Zwiebeln vorbereiten**

Inzwischen die **Zwiebeln** schälen, vierteln und die einzelnen Schichten trennen. Den **Spinat** ggf. verlesen.



**4. Zwiebeln mitbacken**

Die **Zwiebeln** mit 1EL Olivenöl vermengen, zu den **Kartoffeln** auf das Backblech geben und 8-10Min. mitbacken, bis sie an den Enden goldbraun sind. Ggf. ein zweites Blech verwenden.



**5. Dressing zubereiten**

Den **gebackenen Knoblauch** schälen und mit dem **Tahini**, 4-5EL Wasser und 1 Prise Salz in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einem leicht dickflüssigen **Dressing** pürieren, dabei ggf. löffelweise Wasser zugeben. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Das **Dressing** mit **Zitronensaft** und Salz abschmecken.



**6. Pinienkerne rösten**

In den letzten 2-3Min. der Backzeit die **Pinienkerne** zum Anrösten auf das Backblech geben. Den **Spinat** mit der **1/2 des Dressings** vermengen. Das **Ofengemüse** mit dem **Spinat** auf Teller verteilen und mit dem **restlichen Dressing** sowie der **Balsamicocreme** nach Geschmack beträufeln. Mit der **Zitronenschale** garnieren und servieren.