

Id1051 web dish name 1422

Geröstetes Gemüse

mit Rucola und Avocado-creme



20-30min



4 Personen

Kartoffelsalat aus dem Ofen? Ohja, und wie das geht! Das knusprig gebackene Ofengemüse servieren wir mit frischem Rucola und geben einen Klecks Avocado-creme dazu. Das geht nicht nur ratzfatz, bei der Farbenpracht wird auch das Auge satt!

Was du von uns bekommst

- Frühlingszwiebel
- Dill
- Kürbiskerne
- Avocado
- Zitrone
- Kartoffelnetz
- Rucola
- rote Rüben
- Estragonsenf¹⁰

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- kleine Pfanne
- Küchenreibe
- Stabmixer

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 520.0kcal, Fett 20.8g, Eiweiß 11.7g, Kohlenhydrate 62.3g



1. Gemüse vorbereiten

Den Ofen auf 220°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die **roten Rüben** schälen und zusammen mit den **Kartoffeln** in mundgerechte Stücke schneiden.



2. Gemüse rösten

Das Gemüse auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und mit 2-3EL Öl, Salz und Pfeffer würzen. Für ca. 20Min. im Ofen goldbraun rösten.



3. Avocadocreme zubereiten

Inzwischen die Schale der **Zitrone** abreiben und den Saft auspressen. Eine der **Avocados** halbieren, den Kern entfernen und das Fleisch der Avocado mit einem Löffel aus der Schale lösen. Avocado zusammen mit 1-2EL Olivenöl, 5-6EL Wasser, 1TL **Zitronenschale**, 1-2EL **Zitronensaft**, dem **Senf**, Salz und Pfeffer mit Hilfe eines Stabmixers zu einer Creme pürieren.



4. Salat vorbereiten

Die andere **Avocado** nun auch halbieren, entkernen, mit einem Löffel das Fleisch herauslösen und dann in 2cm kleine Stücke schneiden. Den **Dill** ohne die harten Stengel grob hacken. Die **Frühlingszwiebeln** in feine Ringe schneiden und 2/3 davon zu der Avocadocreme geben. Den **Rucola** in einer Schüssel mit 1-2EL **Zitronensaft** vermischen.



5. Kerne rösten

Eine kleine Pfanne mittelhoch erhitzen und die **Kürbiskerne** darin ohne Öl rösten bis sie zu springen beginnen. Das Gemüse aus dem Ofen nehmen und mit dem **Dill** vermengen.



6. Salat anrichten

Die **Avocadostücke** mit etwas Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit dem **Ofengemüse** und dem **Rucolasalat** auf Tellern anrichten. Mit den restlichen **Frühlingszwiebeln** und den **Kürbiskernen** garnieren. Dazu die **Avocadocreme** servieren.