



## Gerösteter Karotten-Salat

mit Cannellini und Avocado



30-40Min.



2 Personen

Dieser farbenfrohe Salat war in unserer Testküche ein Renner! Die Karotten werden im Ofen geröstet, bis sie weich sind. Gemischt werden sie dann mit knackigem Salat, weißen Bohnen, Avocadowürfeln und mild-salzigem Trakaya-Käse. Die abgeriebene Zitronenschale gibt dem Ganzen den letzten Kick. Das entschlackt nicht nur deinen CO2-Fußabdruck!



## Was du von uns bekommst

- 1 Avocado
- 1 Packung gemischter Salat
- 1 Trakaja-Käse <sup>7</sup>
- 1 Dose Cannellinibohnen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 30g frische Petersilie, Rosmarin & Oregano
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Karotten

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- Küchenreibe
- Sieb
- Zitronenpresse

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

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 620.0kcal, Fett 34.9g, Eiweiß 25.7g, Kohlenhydrate 42.0g



### 1. Karotten schneiden

Den Backofen auf 180°C Umluft oder 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die **Karotten** schälen, die Enden abschneiden und die **Karotten** diagonal in ca. 2-3cm große, mundgerechte Stücke schneiden. Die **Rosmarin-** und **Oreganoblätter** von den Stängeln streifen und fein hacken.



### 4. Bohnen abtropfen

Währenddessen die **Cannellinibohnen** in einem Sieb kalt abspülen und gut abtropfen lassen.



### 2. Knoblauch schneiden

Den **Knoblauch** schälen und grob hacken. Die **Schale der Zitrone** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



### 5. Avocado würfeln

Die **Avocado** halbieren, den Kern entfernen und das **Avocadofruchtfleisch** in der Schale einschneiden. Die **vorgeschnittenen Avocadowürfel** mit einem Esslöffel aus der Schale lösen und mit der **Hälfte des Zitronensafts** beträufeln. Die **Avocado** mit dem **Salat** und 1TL Olivenöl mischen und mit Salz, Pfeffer und **nach Wunsch restlichem Zitronensaft** abschmecken.



### 3. Karotten rösten

Die **Karotten** mit 2TL Olivenöl, den **gehackten Kräutern** und dem **Knoblauch** vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend auf einem Backblech verteilen und ca. 20-25Min. im Ofen backen, bis die **Karotten** leicht gebräunt sind.



### 6. Käse vorbereiten

Die **Petersilie mit den Stängeln** grob hacken. Den **Käse** mit den Fingern zerkrümeln. Die **Karotten** aus dem Ofen nehmen und mit dem **Salat**, den **Bohnen** und der **Zitronenschale nach Geschmack** vermengen. Mit der **gehackten Petersilie** garnieren und servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an.     **#marleyspooning**