

MARLEY SPOON



Orientalische Sellerie-Wedges

mit Zucchini-Pflaumen Salat



30-40min



4 Personen

Es gibt Vitamine und Farben satt: Knackige Sellerie-Wedges werden im Rohr mit Kichererbsen gebacken. Dazu mischen wir einen frischen Salat aus jungem Spinat und saftigen Pflaumen. Der orientalische Dip wird mit Joghurt und Minze abgeschmeckt. Sellerie steckt außerdem voller ätherischer Öle, diese regen unseren Stoffwechsel an und entspannen unseren Blutdruck. Was ein Power-Gemüse!

Was du von uns bekommst

- Pflaume
- Mandelblättchen ¹⁵
- Joghurt 1% ⁷
- Minze
- Babyspinat
- Knollensellerie ⁹
- Habeshas Berbere
- Zucchini
- Kichererbsen

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Umluftfunktion
- Sieb
- Sparschäler

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 575.0kcal, Fett 31.8g, Eiweiß 22.3g, Kohlenhydrate 40.2g



1. Sellerie vorbereiten

Das Backrohr auf 200°C Umluft vorheizen. Den **Sellerie** schälen und dann in ca. 1-2cm dicke Stifte schneiden. Die **Kichererbsen** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



2. Sellerie backen

Den **Sellerie** und die **Kichererbsen** in einer Schüssel mit der **Gewürzmischung**, 3EL Öl sowie Salz und Pfeffer würzen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen und im Rohr ca. 20-30Min. goldbraun backen.



3. Salat vorbereiten

Inzwischen die **Zucchini** mit einem Sparschäler rundherum in Streifen abschälen. Die **Pflaumen** vierteln, entkernen und in Scheiben schneiden.



4. Joghurt-Dip zubereiten

Die **Minzblätter** von den Stängeln zupfen, in sehr feine Streifen schneiden und mit dem **Joghurt** mischen. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Salat mischen

Die **Zucchini** und **Pflaumen** nun mit dem **Spinat** in einer Schüssel vermengen. Ein **Dressing** aus 4EL Olivenöl und 4EL Essig sowie etwas Salz, Pfeffer und Zucker rühren. Kurz vor dem Servieren den **Salat** damit marinieren.



6. Mandeln rösten

Ca. 5-8Min. vor Ende der Garzeit, die **Mandeln** zu dem **Sellerie** aufs Blech geben und goldbraun mitrösten. Vorsicht, **Nüsse** verbrennen schnell. Das **Ofengemüse** mit dem **Joghurt-Dip** und dem **Salat** servieren.