

MARLEY SPOON



Deftiges Röstgemüse

mit cremigem Avocado-Dip



30-40min



2 Personen

Wer mag schon keine Avocados? Heute gibt es einen besonders cremigen Avocado-Dip, dazu servieren wir knackiges Röstgemüse. Avocados sind ideale Lieferanten für gesunde Fette, diese liefern Energie und fördern die Gehirnfunktion. Dieses Gericht ist also besonders gesund, trotzdem sorgen die Kartoffeln und die Avocado-Creme dafür, dass es gut sättigt!

Was du von uns bekommst

- Karotte
- Fisolen
- Zucchini
- Kartoffelnetz
- Tomaten (Rispen)
- Zwiebel rot
- Tante Mizzis Bratengewürz
- Avocado
- Zitrone unbehandelt
- Petersilie, frisch

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Umluftfunktion
- Sparschäler
- Stabmixer
- Zitronenpresse

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 525.0kcal, Fett 21.2g, Eiweiß 12.0g, Kohlenhydrate 60.2g



1. Gemüse schneiden

Das Backrohr auf 200°C Umluft vorheizen. **Zwiebel** schälen und eine **Hälfte** in 1cm dicke Spalten schneiden, die andere **Hälfte** beiseitelegen. Die **Karotten** schälen und in 1cm dicke, schräge Scheiben schneiden. Die **Kartoffeln** gut waschen, dann längs vierteln, je nach Größe ggfs. achteln.



4. Creme pürieren

Wer keine rohen **Zwiebeln** mag, gart die **Zwiebelwürfel** in einer kleinen Pfanne mit 1EL Wasser bei mittlerer Hitze ca. 2-3Min. an. **Avocado** mit der **Hälfte** der **Petersilie**, den **Zwiebelwürfeln** und 2TL **Zitronensaft** fein pürieren. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Gemüse rösten

Das **Gemüse** aus Schritt 1 mit 1EL Olivenöl, 1/2TL Salz und der **Gewürzmischung** mischen und auf einem Backblech für ca. 35Min. im Rohr rösten. Die Enden der **Fisolen** abschneiden, dann halbieren. **Zucchinienden** abschneiden, dann die **Zucchini** in 1cm dicke Scheiben schneiden. Nach ca. 15Min. das **Gemüse** einmal wenden und die **Fisolen** und **Zucchini** untermischen.



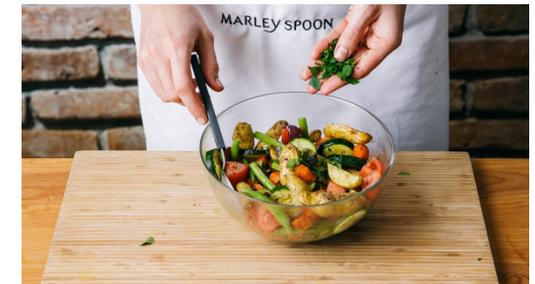
5. Tomate schneiden

Die **Tomate** halbieren und in 2cm Stücke schneiden.



3. Avocado schneiden

Inzwischen die **Avocado** halbieren, den Stein entfernen und mit einem Löffel das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und grob würfeln. Die übrige **Zwiebel** sehr klein würfeln. **Petersilie** grob hacken. Eine **halbe Zitrone** auspressen, die andere **Hälfte** in Spalten schneiden.



6. Gemüse anrichten

Das **Ofengemüse** mit **Tomaten** und restlicher **Petersilie** mischen und gemeinsam mit der **Avocadocreme** und **Zitronenspalten** servieren.