



Orientalisches Ofengemüse

mit Kartoffeln, Gurke und Pistazien



30-40Min.



2 Personen

Heute in deiner Box: Ein schnelles wie leckeres Bowl-Rezept, bei dem du dir nach Lust und Laune Zucchini und Kartoffeln mit frischer Gurke und frischem Dip zusammengestellt. Für den Extra-Biss sorgen die Pistazienkerne, die dein Abendessen mit ihrem süßlich-würzigen Geruch abrunden.

Was du von uns bekommst

- 1 Zucchini
- 1 Packung Schawarma-Gewürz
- 1 Netz rotschalige Kartoffeln
- 1 Packung geschälte Pistazien ¹⁵
- 1 Landgurke
- 1 Becher Rahmjoghurt ⁷
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Karotten
- Frische Petersilie & Minze

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech und Backpapier
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- Sparschäler

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

Allergene

Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 560.0kcal, Fett 18.5g, Eiweiß 14.9g, Kohlenhydrate 74.8g



1. Kartoffeln schneiden

Den Backofen auf 200°C Umluft oder 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die **Kartoffeln** in ca. 1-2cm dicke Spalten schneiden. Die Enden der **Zucchini** entfernen, längs halbieren und in ca. 1cm dicke, schräge Scheiben schneiden.



2. Gemüse backen

Die **Kartoffeln** und **Zucchini** mit 1-2EL Olivenöl, Salz und **je nach Wunsch** die **Hälfte oder das ganze Gewürz** untermischen. Auf mit einem Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen und für ca. 20-25Min. im Ofen rösten, oder bis die Kartoffeln goldbraun und gar sind.



3. Gurke schneiden

Inzwischen die **Gurke** ggfs. schälen und halbieren, dann in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Mit schwarzen Pfeffer und 1EL Essig der Wahl (z.B. Weißweinessig) mischen und ziehen lassen.



4. Karotten vorbereiten

Die **Karotten** mit einem Sparschäler schälen, dann weiter in lange Streifen rundherum abschälen. Mit etwas Salz und, falls übrig, restlichem Gewürz mischen und für die letzten ca. 5Min. zu den **Zucchini** und **Kartoffeln** mit in den Ofen geben und rösten.



5. Dressing vorbereiten

Inzwischen den **Knoblauch** schälen und mit einer Knoblauchpresse pressen. Die **Minze** vom Stängel zupfen und fein hacken. Die **Petersilie samt Stängel** fein hacken. Die **Pistazien** grob hacken.



6. Dressing mischen

Zum Schluss den **Joghurt** mit **Knoblauch**, **Minze** und einer Prise Salz mischen. Das **Ofengemüse** mit **Petersilie** mischen und mit **marinierten Gurken**, **Joghurt-Dressing** und **Pistazien** garniert servieren.