



## Orientalisches Ofengemüse

mit Kartoffeln, Gurke und Pistazien



30-40Min.



3-4 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

- 3 Zucchini
- Frische Petersilie & Minze
- 1 Packung Schawarma-Gewürz
- 1kg rotschalige Kartoffeln
- 2 Packungen geschälte Pistazien  
15
- 2 Landgurken
- 2 Becher Rahmjoghurt<sup>7</sup>
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Karotten

## 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 460.0kcal, Fett 18.6g, Eiweiß 13.0g, Kohlenhydrate 54.2g



### 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.



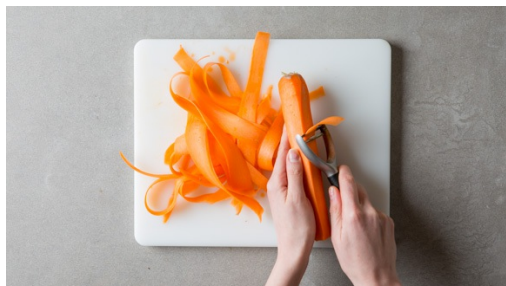
### 2. Gemüse backen

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.



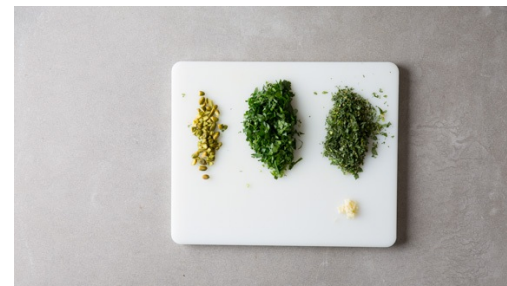
### 3. Gurke schneiden

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.



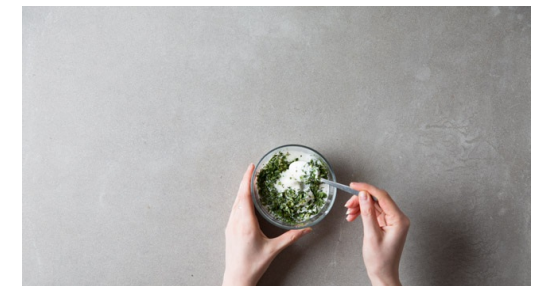
### 4. Karotten vorbereiten

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.