



Ofengemüse mit Topinambur

dazu Kürbiskern-Salsa und Guacamole



30-40Min.



2 Personen

Topinambur stammt aus Nord- und Mittelamerika und gilt als alte Kulturpflanze der Indianer. Die süßlich schmeckende Knolle hat über Frankreich auch Einzug in unsere Küchen gehalten und begleitet hier Kartoffeln, Rosenkohl und Möhren als winterliches Ofengemüse, das auf Feldsalat angerichtet und mit Kürbiskern-Salsa und cremiger Guacamole serviert wird.

Was du von uns bekommst

- 0.2KG Rosenkohl
- 0.2KG Avocado
- 0.5KG festkochende Kartoffeln
- 0.05KG Feldsalat
- 0.08KG Lauchzwiebeln
- 0.08KG unbehandelte Limette
- 0.02KG frische Petersilie & Schnittlauch
- 0.1KG Karotte
- 0.15KG Topinambur
- 0.025KG Kürbiskerne
- 0.005KG Chili-con-Carne-Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backblech und Backpapier
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- kleine Pfanne
- Küchenreibe
- Sparschäler
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Zitronenpresse

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

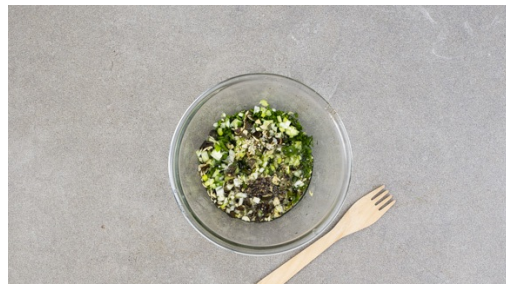
Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 619.0kcal, Fett 28.0g, Eiweiß 19.3g, Kohlenhydrate 57.5g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kartoffeln** je nach Größe vierteln oder achteln. Den **Topinambur** ggf. putzen und in Stücke etwa so groß wie die **Kartoffelstücke** schneiden. Die **Karotten** schälen, längs vierteln und in ca. 3cm lange Stifte schneiden. Den Strunk der **Rosenkohlröschen** abschneiden und die **Röschen** längs halbieren.



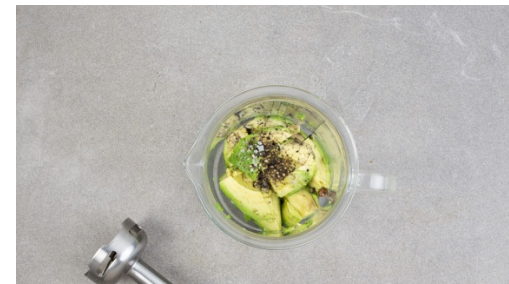
4. Salsa zubereiten

Die **Petersilie**, den **Schnittlauch**, die **gehackten Lauchzwiebeln** und die **gehackten Kürbiskerne** mit 1EL Olivenöl, 1EL Wasser, der **1/2 des Limettensafts** und **1TL Limettenabrieb** verrühren. Die **Salsa** mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Wer mag, kann mehr Wasser oder **Limettenabrieb** verwenden.



2. Gemüse rösten

Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und der **1/2 der Gewürzmischung** vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. **Tipp:** Wer es gerne schärfer mag, kann mehr **Gewürzmischung** verwenden. Das **Gemüse** im Ofen in ca. 25-30Min. knusprig backen.



5. Avocadocreme zubereiten

Die **Avocado** halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch in der Schale kreuzartig einschneiden. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und die **Avocadowürfel** mit dem **restlichen Limettensaft**, Salz und Pfeffer mithilfe eines Stabmixers in einem hohen Gefäß pürieren. Die **Avocadocreme** mit **Limettenabrieb** abschmecken.



3. Kräuter hacken

Die **Kürbiskerne** in einer kleinen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell verbrennen. Aus der Pfanne nehmen und **1EL** fein hacken. Die **Petersilie** ohne Stängel, den **Schnittlauch** und **2/3 der Lauchzwiebeln** fein hacken, die **restlichen Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** auspressen.



6. Anrichten und servieren

Das **Ofengemüse** auf dem **Feldsalat** anrichten und mit den **übrigen Kürbiskernen** und den **Lauchzwiebelringen** garnieren. Die **Salsa** und die **Avocadocreme** dazu 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 an.    **#marleyspooning**