



Gerösteter Karottensalat

mit Cannellinibohnen und Avocado



30-40Min.



2 Personen

Dieser farbenfrohe Salat war in unserer Testküche ein Renner! Die Karotten werden im Ofen geröstet, bis sie schön weich sind. Gemischt werden sie dann mit knackigem Salat, weißen Bohnen, Avocadowürfeln und mild-salzigem Feta. Die abgeriebene Zitronenschale gibt dem Ganzen den letzten Kick. Das entschlackt nicht nur deinen CO2-Fußabdruck!

Was du von uns bekommst

- 1 Avocado
- 1 Packung gemischter Salat
- 1 Packung Fetakäse ⁷
- 1 Dose Cannellinibohnen
- 30g frische Petersilie, Rosmarin & Oregano
- 1 Packung Karotten
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Päckchen Pistazienkerne ¹⁵
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- Küchenreibe
- Sieb
- Zitronenpresse

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 665.0kcal, Fett 39.4g, Eiweiß 42.2g, Kohlenhydrate 27.9g



1. Karotten schneiden

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Karotten** schälen und diagonal in ca. 2-3cm große, mundgerechte Stücke schneiden. Die **Rosmarinnadeln** abzupfen, die **Oreganoblätter** von den Stängeln streifen und beides fein hacken.



4. Bohnen vorbereiten

Währenddessen die **Cannellinibohnen** in einem Sieb kalt abspülen und gut abtropfen lassen.



2. Knoblauch hacken

Den **Knoblauch** schälen und grob hacken. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



5. Avocado würfeln

Die **Avocado** halbieren, den Kern entfernen und das **Avocadofruchtfleisch** in der Schale kreuzweise einschneiden. Die vorgeschnittenen **Avocadowürfel** mit einem Löffel aus der Schale lösen, mit der **1/2 des Zitronensafts** beträufeln und mit dem **Salat** sowie 1TL Olivenöl vermengen. Mit Salz, Pfeffer und **nach Wunsch restlichem Zitronensaft** abschmecken.



3. Karotten rösten

Die **Karotten** mit 2TL Olivenöl, den **gehackten Kräutern** und dem **Knoblauch** vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einem Backblech verteilen und ca. 20-25Min. im Ofen backen, bis die **Karotten** leicht gebräunt sind.



6. Käse zerkrümeln

Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Den **Käse** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln. Die **Karotten** aus dem Ofen nehmen und mit dem **Salat**, den **Bohnen** und der **Zitronenschale nach Geschmack** vermengen. Mit der **gehackten Petersilie** und den **Pistazien** garnieren und 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**