

# MARLEY SPOON



## Orientalischer Bohnensalat

mit Pastinake, Orange und Minze



30-40Min.



3-4 Personen

Die Pastinake ist ein ganz besonders feines Wintergemüse, das du unbedingt einmal probieren solltest. Im Ofen gebacken entfaltet sie ihr köstliches Aroma am besten. Mit italienischen Borlottibohnen, knackigem Romanasalat, frischer Gurke, süßer Orange, gegrillter Paprika, Kräutern und orientalischen Gewürzen ein echter De-luxe-Salat!

## Was du von uns bekommst

- 2 Dosen Borlottibohnen
- 1 Orange
- 2 Päckchen Granatapfelmelasse
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 30g frische Petersilie & Minze
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Packung Tahini <sup>11</sup>
- 1 Zitrone
- 1 Gurke
- 1 Packung Pastinaken

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

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

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

## Allergene

Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 442.0kcal, Fett 13.0g, Eiweiß 16.0g, Kohlenhydrate 57.7g



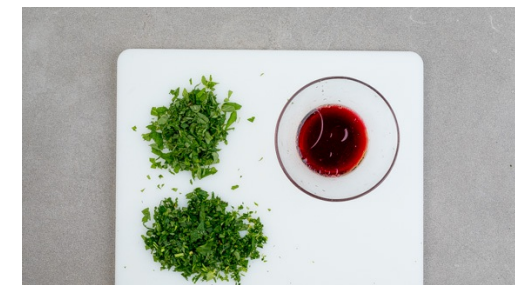
### 1. Pastinaken vorbereiten

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Pastinaken** schälen, halbieren und längs vierteln.



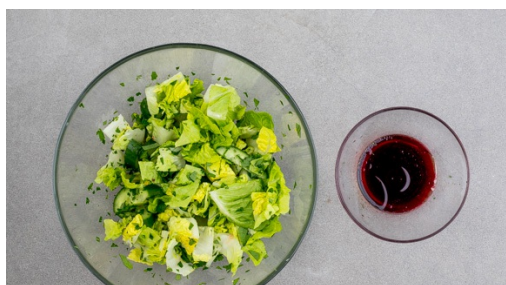
### 2. Gemüse rösten

Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Den **Knoblauch** mit der **Gewürzmischung**, 2-3EL Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer vermischen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech die **Pastinaken** und die **Bohnen** mit dem **Gewürzöl** vermengen. Das **Gemüse** ca. 20-30Min. im Ofen backen, bis es an den Rändern leicht gebräunt ist.



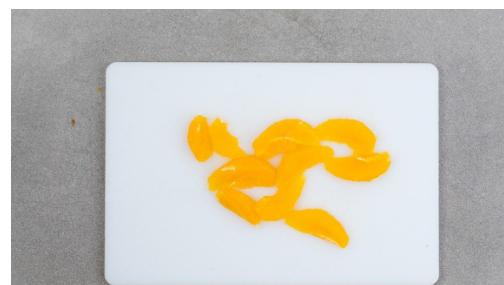
### 3. Dressing zubereiten

Die **Zitrone** auspressen. Die **Granatapfelmelasse** mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz gut verrühren. Das **Dressing** mit etwas **Zitronensaft** abschmecken. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und fein hacken. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



### 4. Salat schneiden

Den **Romanasalat** längs vierteln, den Strunk entfernen, dann den **Salat** in ca. 1cm breite Stücke schneiden. Die **Gurke** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Den **Romanasalat** und die **Gurkenscheiben** mit dem **Granatapfelf dressing** und den **Kräutern** vermengen.



### 5. Orange filetieren

Die **Orange** filetieren: Dafür die **Orangenschale** so herunterschneiden, dass die weiße Haut vollständig vom **Fruchtfleisch** entfernt wird. Dann die **Filets** vorsichtig aus den weißen Zwischenräumen schneiden, dabei den austretenden **Saft** auffangen. Den ggf. in der **Orange** verbliebenen **Saft** auspressen und zum **aufgefangenen Saft** geben.



### 6. Tahinidip zubereiten

Das **Tahini** mit dem **Orangensaft**, 2EL **Zitronensaft**, und 3-4EL Wasser glatt rühren und mit Salz abschmecken. **Tipp:** Wer mag, kann den **Tahinidip** auch noch mit etwas Honig verfeinern. Das **Ofengemüse** mit dem **Salat** anrichten und mit den **Orangenfilets** garniert servieren, den **Tahinidip** dazu reichen.

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](https://marleyspoon.de) an.    **#marleyspooning**