



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

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

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Backblech
- Sieb

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 648.0kcal, Fett 38.5g, Eiweiß 26.3g, Kohlenhydrate 41.7g



1. Karotten schneiden

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



4. Bohnen vorbereiten

Währenddessen die **Bohnen** 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 20-25Min. im Ofen rösten, bis die **Karotten** leicht gebräunt sind.



6. Käse zerkrümeln

Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Den **Feta** 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.