MARLEY SPOON

Id1051 web dish name 1422

Geröstetes Gemüse

mit Rucola und Avocadocreme

20-30min 2 Personen

Kartoffelsalat aus dem Ofen? Ohja, und wie das geht! Das knusprig gebackene Ofengemüse servieren wir mit frischem Rucola und geben einen Klecks Avocadocreme dazu. Das geht nicht nur ratzfatz, bei der Farbenpracht wird auch das Auge satt!

Was du von uns bekommst

- Rucola
- Frühlingszwiebel
- Avocado
- Zitrone
- Estragonsenf [10]
- Kürbiskerne
- Dill
- Kartoffelnetz
- Rote Rüben

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Pfeffer
- Salz

Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Ober-/Unterhitze
- kleine Pfanne
- Küchenreibe
- Stabmixer

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

Allergene
Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion
Kalorien 605.0kcal, Fett 28.7g, Eiweiß 17.5g, Kohlenhydrate 58.8g

1. Gemüse vorbereiten

Den Ofen auf 220°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die **roten Rüben** schälen und zusammen mit den **Kartoffeln** in mundgerechte Stücke schneiden.

2. Gemüse rösten

Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und mit 1EL Öl, Salz und Pfeffer würzen. Für ca. 20-30Min. im Ofen goldbraun rösten.

3. Avocadocreme zubereiten

Inzwischen die Schale einer halben **Zitrone** abreiben und den Saft auspressen. Die **Avocado** halbieren, Kern entfernen und das Fleisch der Avocado mit einem Löffel aus der Schale lösen. Avocado zusammen mit 1-2EL Olivenöl, 5-6EL Wasser, 1TL **Zitronenschale**, 1-2EL **Zitronensaft**, dem **Senf**, Salz und Pfeffer mit Hilfe des Stabmixers zu einer Creme pürieren.

4. Salat vorbereiten

Den **Dill** ohne die harten Stengel grob hacken. Die **Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden und 2/3 davon zu der Avocadocreme geben. Den **Rucola** in einer Schüssel mit 1-2EL **Zitronensaft** vermischen.

5. Kerne rösten

Eine kleine Pfanne mittelhoch erhitzen und die **Kürbiskerne** darin ohne Öl goldbraun rösten bis sie leicht zu springen beginnen. Das **Gemüse** aus dem Ofen nehmen und mit dem gehackten **Dill** vermengen.

6. Salat anrichten

Jeweils einen Klecks von der **Avocadocreme** auf einen Teller geben und mit einem Löffel kreisförmig verteilen. Darauf den **Rucolasalat** und das **Ofengemüse** verteilen. Mit den **Frühlingszwiebeln** und den gerösteten **Kürbiskernen** garnieren. Die restliche Avocadocreme dazu servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **0720 828 058**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.at an. **#marleyspooning**