



FIT  
&  
GESUND

## Lauwarmer Kartoffelsalat

mit Kreuzkümmel und Guacamole



30-40min



2 Personen

Dieser Kartoffelsalat ist kein gewöhnlicher: Mit Kreuzkümmel werden die Kartoffeln zunächst im Ofen goldbraun geröstet. Erst dann werden sie zusammen mit Gurke und Tomaten zu einem Salat gemischt. Dazu gibt's Guacamole und für den Biss sorgen ein paar Sonnenblumenkerne.



## Was du von uns bekommst

- mehligkochende Kartoffeln
- ganzer Kreuzkümmel
- Tomate
- unbehandelte Zitrone
- Avocado
- Sonnenblumenkerne
- Kräutermix: Petersilie & Koriander
- Landgurke

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Umluftfunktion
- Backpapier
- Pfanne

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 590kcal, Fett 32.2g,  
Kohlenhydrate 53.9g, Eiweiß 10.7g



**1. Kartoffeln vorbereiten**

Backofen auf 200°C Umluft vorheizen. Die **Kartoffeln** in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Zitrone** halbieren, eine Hälfte in Scheiben schneiden, die andere entsaften.



**2. Kartoffeln rösten**

Die **Kartoffeln** zusammen mit den **Zitronenscheiben** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit dem **Kreuzkümmel** bestreuen und mit 1-2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vermischen. Im Ofen ca. 30-40Min. knusprig backen, nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



**3. Guacamole zubereiten**

Inzwischen die **Avocados** halbieren, den Kern und die Schale entfernen und die **Avocado** mit einer Gabel zerdrücken oder mit dem Stabmixer pürieren. **Guacamole** mit Salz und **Zitronensaft** abschmecken. Die **Gurke** ggf. schälen und in mundgerechte Würfel schneiden.



**4. Tomaten backen**

Die **Tomaten** vierteln und ca. 10Min. vor Ende der Backzeit mit zu den **Kartoffeln** aufs Blech legen und mitrösten.



**5. Kräuter schneiden**

Die **Kräuter** ohne harte Stiele fein hacken. In einer kleinen Pfanne die **Sonnenblumenkerne** ohne Öl goldbraun rösten. Vorsicht, sie können schnell verbrennen.



**6. Salat mischen**

Die **Kartoffeln** und **Tomaten** vorsichtig mit der **Gurke** und den **Kräutern** vermischen und die geröstete **Zitrone** darüber auspressen. Mit den **Sonnenblumenkernen** bestreuen und zusammen mit der **Guacamole** servieren.