



Lauwarmer Kartoffelsalat

mit Kreuzkümmel und Guacamole



30-40min



3-4 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

- Avocado
- Sonnenblumenkerne
- Kirschtomaten
- unbehandelte Zitrone
- Kräutermix: Petersilie & Koriander
- frische Gurke
- mehligkochende Kartoffeln
- ganzer Kreuzkümmel

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 570kcal, Fett 29.4g,
Kohlenhydrate 57.1g, Eiweiß 10.8g



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 mitösten.



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.