Ofengemüse-Salat

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Cherrytomaten	500 g
Kartoffeln, vorw. festk.	800 g
Karotten	2 St.
Paprika, rot	1 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Zucchini	1 St.
Thymian, frisch	10 g
Olivenöl	5 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Honig	1 EL
Petersilie, frisch	1 Bund
Knoblauchzehen	1 St.
Zitronen	1 St.
Tomatenmark	1 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, hohes Gefäß, Backblech mit Backpapier, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Gemüse waschen. Kartoffeln in Spalten schneiden. Karotten längs vierteln und quer halbieren. Paprika halbieren, Strunk und Kerngehäuse entfernen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und grob würfeln. Zucchini längs halbieren, Enden entfernen und in Scheiben schneiden. Thymian waschen und trocken schütteln.

2. Auf einem Backblech Kartoffeln, Karotten, Paprika, Zwiebel, Zucchini, Tomaten und Thymian mit 2 EL Olivenöl vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Honig würzen und im Ofen ca. 25 Min. backen.

3. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Blätter grob hacken. Petersilienstiele dabei aufbewahren. Knoblauch schälen und grob hacken. Zitrone halbieren und Saft auspressen.

4. In einem hohen Gefäß Petersilienstiele und die Hälfte der gehackten Petersilie mit Knoblauch, Tomatenmark und 3 EL Olivenöl fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

5. Ofengemüse aus dem Ofen nehmen und in einer Schüssel mit Petersilie und Petersilienpesto vermengen. Abschmecken und Ofengemüse-Salat auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Bei diesem Rezept kannst du so gut wie jedes Gemüse, das noch in deinem

Kühlschrank liegt, verwenden. Wie wäre es mit der Kombination aus Kartoffel, Brokkoli und Rote Bete? Oder Süßkartoffel, Zucchini und Pastinake?

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	339 kcal
Kohlenhydrate	60 g
Eiweiß	9 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	9 g