



Ofengemüse-Salat mit Pesto

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, festkochend	1 kg
Karotten mit Grün	1 Bund
Champignons, braun	350 g
Zwiebeln, rot	1 St.
Olivenöl	7 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Petersilie, frisch	30 g
Frischkäse, natur	150 g
Essig	2 EL
Salatgurken	1 St.
Feta	200 g

Zubereitung

 Küchenutensilien

große Schüssel, hohes Gefäß, Backblech mit Backpapier, Pürierstab

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kartoffeln waschen und in Scheiben schneiden. Karottengrün abschneiden und beiseitelegen. Karotten waschen und je nach Größe längs halbieren oder vierteln. Pilze ggf. mit Küchenkrepp säubern und halbieren. Zwiebel halbieren, schälen und in grobe Spalten schneiden. Auf einem Backblech alles mit 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Gleichmäßig auf ein Blech verteilen und im Ofen ca. 25–30 Min. backen.
2. Petersilie waschen, trockenschütteln und grobe Stiele entfernen. Zusammen mit etwa 30 g Karottengrün grob hacken. Beide in ein hohes Gefäß geben. Frischkäse, 5 EL Olivenöl und 2 EL Essig zugeben. Alles fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Gurke waschen und grob würfeln. Gemüse aus dem Ofen nehmen. In einer Schüssel mit Pesto und Gurken vermengen. Feta mit den Händen darüberbröseln und Ofengemüse-Salat servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dieses Rezept ist super für dein übriges Gemüse. Du hast noch eine halbe Paprika, Pastinake und Petersilie übrig? Auch das passt super in den Salat. Wenn du

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 515 kcal

Kohlenhydrate 52 g

Eiweiß 19 g

Ballaststoffe 7 g

Fette 26 g
