



Ofengemüse mit Avocado-Dip

Bunt & lecker – ob zum Grillen als Beilage oder als Hauptspeise, das Gemüse kann je nach Belieben ausgewählt werden. Superschnell und leicht zubereitet, ist er ein Garant für eine gesunde Ernährung mit zahlreichen Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen. Mit dem Avocado-Dip bringt man zudem einen sommerlichen Touch in das Gericht.

Zeit: 15 Minuten

Backzeit: 30–35 Minuten

Zutaten (für 2 Portionen)

Für das Ofengemüse:

- 5 gr. Kartoffeln
- 2 Paprika (rot & gelb)
- 1 Zucchini
- 5 Möhren
- 1 Süßkartoffel (o. Kürbis)
- 5 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchknolle
- 3 Zweige frischen Rosmarin & Thymian
- 1 Glas rotes Pesto
- Etwas Olivenöl
- Balsamico Creme zum Verzieren
- Salz, Pfeffer

Für das Avocado-Dip:

- 2 reife Avocados
- 1 Limette o. Zitrone
- ½ Bund frische Petersilie
- Salz

1 Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Gemüse bis auf Zwiebeln und Knoblauch mit einer Gemüsebürste putzen & in gleichgroße Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und vierteln. Knoblauchknolle ungeschält halbieren. Kräuter hacken.

Tipp: Gemüseschalen können bei Bio-Qualität dranbleiben.

2 Alles bis auf Knoblauch in eine große Schüssel geben und mit Pesto, gehackten Kräutern und 2 TL Salz und Pfeffer gut vermengen. Alles auf einem Backblech verteilen. Die Knoblauchknollen dazulegen, mit Olivenöl bepinseln und mit etwas Salz würzen. Gemüse für ca. 35 Minuten im Ofen backen.

3 Avocados halbieren und entkernen. Fruchtfleisch in einen Mixbecher geben. Saft einer ½ Limette, die Petersilienblätter und ca. ½ TL Salz hinzugeben. Alles gut mixen und ggf. mit Salz und Zitrone abschmecken.

Tipp: Lege den Kern zum Dip, dann behält er etwas länger die grüne Farbe.

Tipp: Statt Avocado-Dip geht auch Tzatziki, Joghurt-Dip o. Hummus.

Guten Appetit!