



Bunter Ofenkarotten-Salat

mit gemischten Bohnen und Guacamole



30-40min



2 personen

Dieser farbenfrohe Salat war in unserer Testküche ein Renner! Die Karotten werden im Ofen geröstet, bis sie schön weich und süß sind. Gemischt werden sie dann mit knackigem Salat, Bohnenmix und mildem Feta. Guacamole und abgeriebene Zitronenschale geben dem Ganzen den letzten Kick. Lecker!

Wat je van ons krijgt

- 2 wortels
- 10g verse kruidenmix: platte peterselie & rozemarijn
- 1 blik biologische gemengde bonen
- 1 teen knoflook
- 1 onbehandelde citroen
- 100g feta ⁷
- 100g mesclun
- 1 bakje guacamole

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- 30ml olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- keukenrasp
- citruspers
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 602kcal, vet 40.6g, koolhydraten 35.1g, eiwit 20.3g



1. Karotten schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen und schräg in 1-2cm breite Scheiben schneiden. Die **Rosmarinnadeln** von den Stängeln streifen und fein schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken.



2. Karotten rösten

Die **Karotten** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit dem **Rosmarin**, der **½ der Petersilie**, 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen, gleichmäßig verteilen und ca. 15Min. im Ofen rösten.



3. Bohnen vorbereiten

Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Den **Knoblauch** schälen, grob würfeln und unter die **Bohnen** mengen. Die **Zitronenschale** fein abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



4. Bohnen mitbacken

Nach ca. 15Min. Backzeit der **Karotten** die **Bohnen** mit aufs Backblech geben und das **Gemüse** noch ca. 10Min. backen, bis die **Karotten** gar und leicht gebräunt sind.



5. Dressing anrühren

1EL Olivenöl mit **1-2EL Zitronensaft** verrühren und das **Dressing** mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.



6. Anrichten und servieren

Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln. Den **Salat** mit dem **Ofengemüse**, dem **Feta** und dem **Dressing** vermengen und mit der **Zitronenschale nach Geschmack** verfeinern. Mit der **Guacamole** und der **restlichen Petersilie** garnieren und servieren.