BMW BKK
Wir. Füreinander.

ENTZÜNDUNGSHEMMENDE ERNÄHRUNG

REZEPTE GEGEN STILLE ENTZÜNDUNGEN.

Bunter Ofengemüse-Salat mit Pistazienmit Kartoffeln und Avocadocreme

(Zutaten für 2 Portion)

4	**große mehligkochende Kartoffeln**
2	**Rote Beten**
1	**Avocado**
10 g	**Petersilie & Minze**
1	**unbehandelte Zitrone**
25 ml	**Tamari-Sojasauce**
30 g	**Pistazienkerne**
50 g	**Rucola**
1 EL	**Senf**
	Salz und Pfeffer
	Olivenöl
	Essig

- Ofen auf 240 °C (220 °C Umluft) vorheizen. Kartoffeln (samt Schale) in 2 cm, Rote Bete geschält in 1,5 cm Würfel schneiden.
- 1 EL Olivenöl mit je 1 Prise Salz und Pfeffer mischen, Kartoffeln und Rote Bete damit auf Backpapier vermengen und 20–30 Min. backen, bis sie durch und an den Rändern knusprig sind.
- Avocado halbieren, Kern entfernen; ½ Avocado mit 1 TL Sojasauce, 1 EL Senf, Zitronensaft, Zitronenschale, Petersilienstängeln und ~3 EL Wasser pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken (bei Bedarf Wasser/Sojasauce anpassen). Restliche Avocado in ~0,5 cm Scheiben schneiden.
- Petersilienblätter und Minze grob schneiden; Pistazien grob hacken. Rucola mit 1 EL Olivenöl, 2 TL Essig, Salz und Pfeffer vermengen.
- Ofengemüse mit Rucola, Avocadoscheiben und Avocadocreme anrichten, mit Minze, Petersilie und Pistazien garnieren.