

## Ofengemüse mit Avocado Dip

20 Min.      Zubereitungszeit

30 Min.      Backzeit

### Zutaten für 8 Portionen:

- 500 g Möhren
- 1000 g Kartoffeln
- 500 g rote Beete
- 100 g Pinienkerne und Sonnenblumenkerne
- 5-10 EL Olivenöl
- 1 Prise Salz

### Avocado Dip:

- 2 reife Avocados
- 300 g Frischcreme
- 2 EL Zitronensaft
- 3 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Prise Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

Backofen vorheizen auf 175° Grad Umluft.

Gemüse schälen und in kleine Würfel schneiden.

Gemüse mit Öl und Salz in einer Schüssel vermengen.

Gemüse mit Pinienkernen auf einem Backblech verteilen.

Für ca. 30 Minuten auf der mittleren Schiene in den Backofen schieben. Nach ca. 15 Minuten wenden.

In der Zwischenzeit den Dip vorbereiten. Avocados halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch rauslöfeln. Knoblauchzehe schälen. Tomaten in kleine Stücke schneiden.

Alle Zutaten zusammen in einer Schüssel pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

