



Zutaten

- 800 g Kartoffeln
- 800 g bunte Möhren (mit Grün)
- 2 EL Rapsöl
- Jodsalz mit Fluorid
- Pfeffer
- 200 g fettarmer Feta
- 130 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht)
- 1 Bund Basilikum
- ½ Zitrone
- ½ TL Kreuzkümmel
- 2 kleine, reife Avocados

ZUM MITKOCHEN

Ofengemüse mit Avocadocreme

Die gute, alte Möhre kommt ganz bunt daher: Die lila Sorten enthalten nicht nur Betacarotin, sondern auch Anthocyane. Beide wirken zellschützend. Der Dip ist durch Kichererbsen eiweißreich und enthält durch die Avocados gesundes Fett. Ein tolles Essen für Gäste!

Zubereitungszeit: **45 Min.** / Zutaten für **4 Portionen**



Zubereitung

1. Backofen auf 180 Grad Celsius vorheizen. Kartoffeln und Möhren unter Wasser abbürsten. Dicke Möhren und die Kartoffeln halbieren. 2–3 Stiele Möhrengrün abbrausen und hacken. Alles in einer Schüssel mit 2 EL Öl, Salz und Pfeffer mischen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, Gemüse auf dem Blech verteilen und Feta darüberbröseln. Ca. 30 Minuten im Backofen garen.
2. Inzwischen die Kichererbsen abtropfen lassen. Basilikum mit Stielen waschen und trocken schütteln. Zitrone auspressen. Alles im Blitzhacker mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel fein pürieren. Avocados halbieren, Fruchtfleisch herausheben und mit pürieren. Eventuell noch etwas Wasser dazugeben, falls der Dip zu dickflüssig ist.
3. Dip abschmecken und zum Ofengemüse servieren.