



# GEMÜSE MIT ZWEIERLEI DIPS

für den Constructa Eco-Line Backofen mit AirFry

Für 4-6 Personen | Zubereitungszeit: 30 Minuten

## ZUTATEN:

- 1 kg buntes Gemüse der Saison**  
z.B. Kartoffeln, Süßkartoffeln, gelbe Rüben, Zucchini, Pimientos de Patron, Lauch, Sellerie, Schalotten, Rote Bete
- 5 EL neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl)**  
**Salz**

### DIP 1: AVOCADO-DIP

- 2 Avocados**  
**Saft und Abrieb einer Bio-Zitrone**
- 1 frische Chili**
- 2 sehr fein gewürfelte Schalotten**  
**Salz, Pfeffer**
- 1 TL Koriandersaat grob gemörsert**  
**Koriander frisch**

### DIP 2: CASHEW-DIP

- 100 g Naturjoghurt 10% Fett**
- 100 g Cashewmus**  
**Salz, Pfeffer**  
**Kumin**
- 8 Soft Datteln**
- 100 g Cashewkerne geröstet**

## ZUBEREITUNG:

Das Gemüse waschen, gegebenenfalls schälen und entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. In eine ausreichend große Schüssel geben. Olivenöl und Salz dazugeben und mit den Händen gründlich mischen, so dass die Gemüsestücke gleichmäßig mit Öl benetzt sind.

Ein Constructa AirFry Blech dünn mit Öl einpinseln und das Gemüse gleichmäßig darauf verteilen. Bei 180 °C in etwa 15-20 Minuten bis zur gewünschten bräune airfryen.

### IN DER ZWISCHENZEIT:

Für den Avocado-Dip Avocados schälen, würfeln und in einen Mixbecher geben. Saft und Abrieb der Zitrone, Salz und Pfeffer dazugeben und mit einem Stabmixer nicht zu fein mixen. Schalotte und Chilischote fein würfeln, Korianderblättchen fein schneiden. Die Korianderkörner nicht zu fein mörsern. Für einen intensiveren Geschmack kann man sie im Vorfeld trocken in der Pfanne rösten.

Schalotten- und Chiliwürfel, gemörserten Koriander und Koriandergrün unter den Dip rühren. Bis zum Servieren mit Frischhaltefolie abdecken, damit er nicht oxidiert.

Für den Cashew-Dip Datteln und Cashewkerne grob hacken. Alle Zutaten in einen Mixbecher geben und mit einem Stabmixer nicht zu fein mixen.

Das Gemüse mit den beiden Dips servieren.

**CONSTRUCTA WÜNSCHT GUTEN APPETIT!**