



Tandoori-Röstgemüse mit Rucola

dazu Koriander-Limetten-Raita



40-50min



3-4 Personen

Dampfendes, würziges Röstgemüse mit angenehm kühlendem Joghurt, mmmmh! Wir übersetzen: Es gibt Aubergine, Kichererbsen und Kartoffeln mit Tandoori-Kick, fein-faul im Ofen zubereitet. Dazu eine erfrischende Koriander-Limetten-Raita mit Tomatensprenkeln. Was fehlt noch zum Glück? Richtig, Grünzeug. Auch daran haben wir natürlich gedacht, Rucola macht den vegetarischen Röst-Reigen perfekt. Es darf geschlemmt werden!

Was du von uns bekommst

- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 2 große Auberginen
- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Päckchen Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 2 Tomaten
- 20g Koriander
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Becher Joghurt⁷
- 100g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 592kcal, Fett 14.7g, Kohlenhydrate 94.3g, Eiweiß 18.4g



1. Kichererbsen vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



2. Gemüse schneiden

Die **Auberginen** in ca. 1,5cm große Würfel schneiden. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebeln** schälen. **Eine Zwiebel** in vier Spalten schneiden, die **andere Zwiebel** halbieren und fein würfeln.



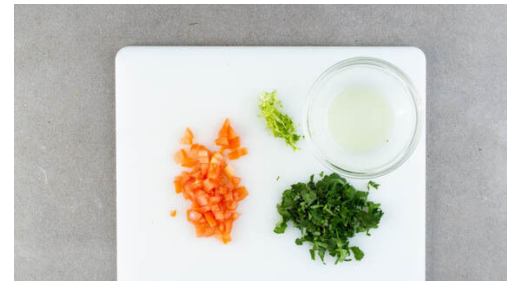
3. Gemüse verfeinern

Die **Kichererbsen**, die **Auberginen**, die **Kartoffeln** und die **Zwiebelspalten** auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen mit je 1EL Pflanzenöl, der **½ der Gewürzmischung** und ½TL Salz vermengen.



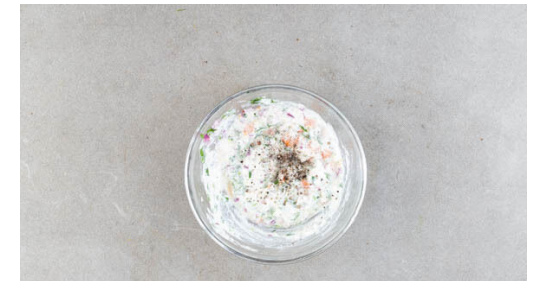
4. Gemüse rösten

Das **Gemüse** 20-30Min. im Ofen backen, bis die **Auberginen** weich und die **Kartoffeln** leicht knusprig sind. Je nach Ofen die Position der Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen.



5. Zutaten vorbereiten

Die **Tomaten** sehr fein würfeln und in einem Sieb abtropfen lassen. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen.



6. Raita zubereiten

Den **Joghurt** mit den **Zwiebelwürfeln**, den **Tomaten**, dem **Koriander**, der **Limettenschale** und dem **Limettensaft** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die einzelnen Schichten der **Zwiebelspalten** voneinander trennen. Das **Tandoori-Röstgemüse** mit dem **Rucola** garniert servieren und die **Raita** dazu reichen.