



## Feines Tandoori-Röstgemüse mit Rucola

dazu Koriander-Limetten-Raita



30-40min



2 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

- 1 Dose Kichererbsen
- 1 große Aubergine
- 1 Packung mehligkochende Kartoffeln
- 1 rote Zwiebel
- 1 Päckchen Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 1 Tomate
- 10g Koriander
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Becher Joghurt<sup>7</sup>
- 50g Rucola

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

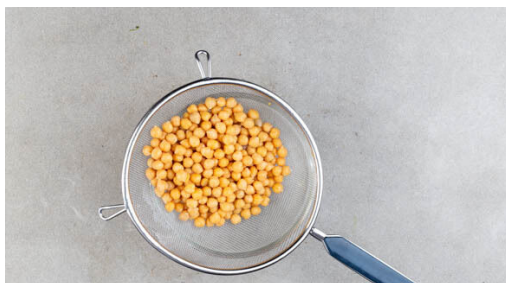
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

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

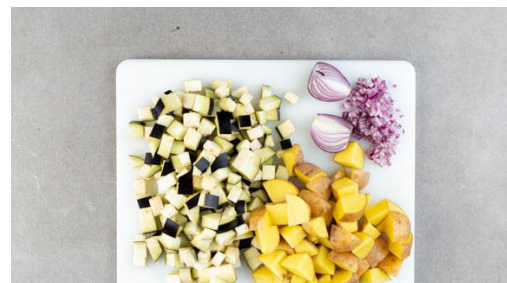
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 571kcal, Fett 14.6g, Kohlenhydrate 90.2g, Eiweiß 17.9g



### 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 **Aubergine** in ca. 1,5cm große Würfel schneiden. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **eine Hälfte** in zwei Spalten schneiden, die **andere Hälfte** fein würfeln.



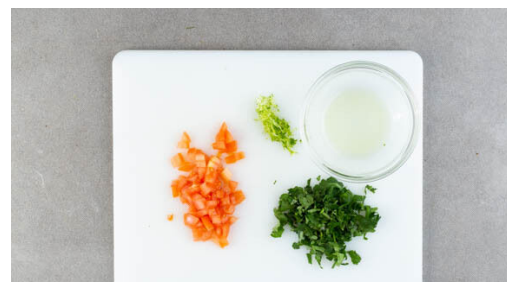
### 3. Gemüse verfeinern

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



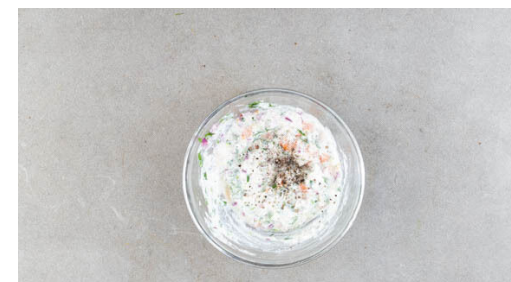
### 4. Gemüse rösten

Das **Gemüse** 20-30Min. im Ofen backen, bis die **Auberginen** weich und die **Kartoffeln** leicht knusprig sind.



### 5. Zutaten vorbereiten

Die **Tomate** sehr fein würfeln und in einem Sieb abtropfen lassen. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** 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.