



## Special <650kcal: Tandoori-Gemüse 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 Joghurt<sup>7</sup>
- 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.



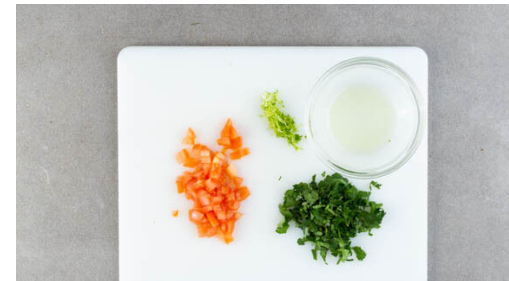
### 3. Gemüse verfeinern

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.



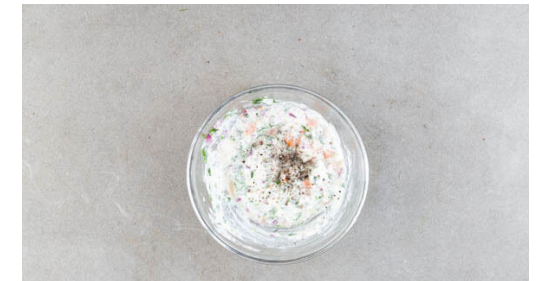
### 4. Gemüse rösten

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.