



Special <650kcal: Tandoori-Gemüse mit Rucola

dazu Koriander-Limetten-Raita



30-40min



2 Personen

Dampfendes, würziges Röstgemüse mit angenehm kühlendem Joghurt, mmmh! 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 Bio-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 Joghurt⁷
- 50g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

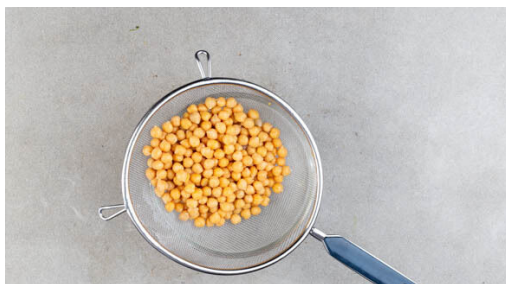
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

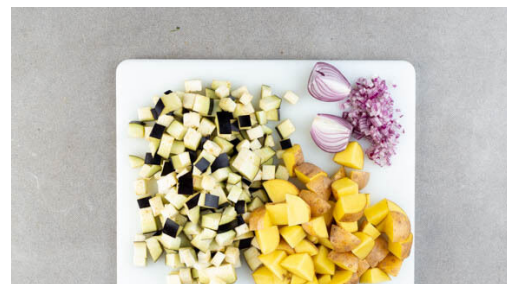
Nährwertangaben pro Portion

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.



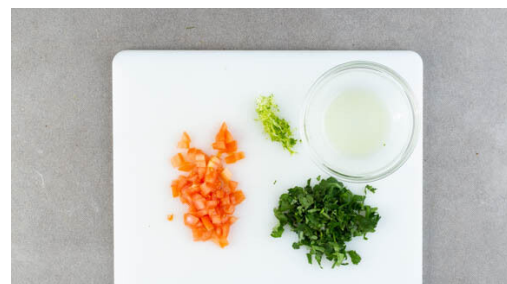
3. Gemüse verfeinern

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.



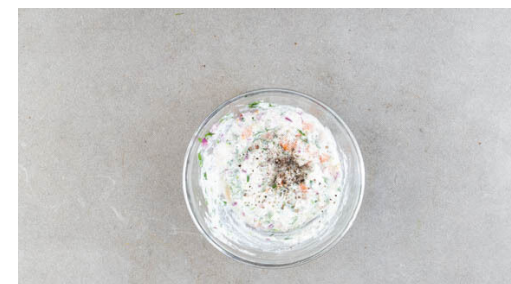
4. Gemüse rösten

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.