



Bunter Cajun-Gemüseteller mit Erdnüssen

und veganem BBQ-Kokos-Dip



40-50min



2 Personen

Veganer Gemüsegenuss ist wahrlich nicht das Erste, was man mit der amerikanischen Südstaatenküche verbindet - aber es ist genau das, was heute auf deinem Teller landet: knackig-frisches Grünzeug, darunter Kartoffeln, Paprika, Tomaten und Mais, pikant angemacht mit aromatischen Gewürzen und im Ofen gegart. Dazu passt hervorragend der leckere BBQ-Dip mit veganer Mayonnaise und Kokosjoghurt. Yeehaw!

Was du von uns bekommst

- 1 Netz Drillinge
- 2 Tomaten
- 1 grüne Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Dose Mais
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung¹⁰
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Becher Kokosjoghurt
- 1 Päckchen vegane Mayonnaise^{10,12}
- 1 Päckchen BBQ-Sauce^{9,10}
- 1 Packung Erdnüsse, geröstet & gesalzen⁵
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Sieb

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

Allergene

Erdnüsse (5), Sellerie (9), Senf (10), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 783kcal, Fett 44.9g, Kohlenhydrate 72.5g, Eiweiß 16.1g



1. Kartoffeln schneiden

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** je nach Größe halbieren oder vierteln.



2. Gemüse vorbereiten

Die **Tomaten** vierteln. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die **Zwiebel** schälen und achteln. Den **Mais** in einem Sieb abtropfen lassen.



3. Gemüse würzen

2EL Pflanzenöl mit 1EL Essig, der **Cajun-Gewürzmischung**, **1TL mexikanischer Gewürzmischung** und 1/2TL Salz verrühren.

Tipp: Wer es gerne scharf mag, kann auch mehr von der **mexikanischen Gewürzmischung** verwenden. Die **Kartoffeln**, die **Paprika** und die **Zwiebeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit dem **Würzöl** vermengen und gleichmäßig verteilen.



4. Gemüse backen

Das **Gemüse** 15Min. im Ofen backen.



5. Dip anrühren

Inzwischen den **Kokosjoghurt** mit der **Mayonnaise** und der **BBQ-Sauce** verrühren und den **Dip** mit Salz oder Pfeffer abschmecken. Nach 15Min. Backzeit die **Tomaten** und den **Mais** zum **Gemüse** aufs Blech geben, alles gut mischen, gleichmäßig verteilen und noch 8-10Min. im Ofen backen.



6. Garnitur vorbereiten

Die **Erdnüsse** grob hacken. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Das gebackene **Gemüse** auf Teller verteilen, nach Belieben mit den **Erdnüssen** und dem **Koriander** garnieren und mit dem **BBQ-Kokos-Dip** servieren.