



## 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!



- 1 Netz Drillinge
- 2 Tomaten
- 1 grüne Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Dose Mais
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung <sup>10</sup>
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Becher Kokosjoghurt
- 1 Päckchen vegane Mayonnaise <sup>10,12</sup>
- 1 Päckchen BBQ-Sauce <sup>9,10</sup>
- 1 Packung Erdnüsse, geröstet & gesalzen <sup>5</sup>
- 10g Koriander

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Sieb

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

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



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



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



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.



Das **Gemüse** 15Min. im Ofen backen.



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.



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.