



Bunter Cajun-Gemüseteller mit Erdnüssen

und veganem BBQ-Kokos-Dip



40-50min



3-4 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

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

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche 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 723kcal, Fett 43.9g, Kohlenhydrate 62.8g, Eiweiß 14.1g



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 **Zwiebeln** schälen und achteln. Den **Mais** in einem Sieb abtropfen lassen.



3. Gemüse würzen

4EL Pflanzenöl mit 2EL Essig, der **Cajun-Gewürzmischung**, **2TL mexikanischer Gewürzmischung** und 1TL Salz verrühren.

Tipp: Wer es gerne scharf mag, kann auch mehr von der **mexikanischen Gewürzmischung** verwenden. Die **Kartoffeln**, die **Paprika** und die **Zwiebeln** mit dem **Würzöl** vermengen und auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche 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** auf die Bleche geben, alles gut mischen, gleichmäßig verteilen und noch 8-10Min. im Ofen backen. Je nach Ofen zu diesem Zeitpunkt die Position der Bleche tauschen.



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.