



## Indisches Ofen-Gemüse

mit Tomaten-Koriander-Salsa



30-40min



2 Personen

Wir haben ein köstliches Veggie-Tandoori aus dem Ofen gekocht: Herzhaftes Gemüse, mit dem indischen Tandoori-Gewürz mariniert und im Ofen goldbraun geröstet. Dazu gibt es eine erfrischende Tomaten-Salsa mit Koriander und einen Joghurt-Dip.

## Was du von uns bekommst

- Pastinaken
- Kartoffelnetz
- Zwiebel
- Joghurt 3,5% <sup>7</sup>
- Tomaten
- Limette
- frischer Koriander
- Shantis Tandoori Masala
- Melanzani

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Ober-/Unterhitze
- Küchenreibe

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

## Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

## Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 580.0kcal, Fett 18.7g, Eiweiß 14.1g, Kohlenhydrate 77.0g



1. Gemüse vorbereiten

Den Ofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die **Kartoffeln** und die **Pastinake** samt Schale in ca. 3cm Stücke schneiden. Wer will, kann beides vorher schälen. Die **Melanzani** der Länge nach halbieren und in ca. 1-2cm dicke Scheiben schneiden.



2. Gemüse rösten

Das **Gemüse** mit dem **Tandoori Gewürz**, 1-2EL Öl sowie Salz und Pfeffer gut vermischen, dann auf einem mit Backpapier belegten Backblech gut verteilen. Im Ofen 15Min. garen.



3. Salsa vorbereiten

Inzwischen die **Zwiebel** schälen, halbieren und in sehr feine Würfel schneiden. Den **Koriander** samt Stielen fein hacken. Die **Tomaten** in möglichst kleine Würfel schneiden. Die Schale der **Limette** abreiben und den Saft auspressen.



4. Salsa zubereiten

**Zwiebel**, **Koriander** und **Tomaten** in einer Schüssel mit 1EL Öl, 2-3EL **Limettensaft**, Prise Zucker, sowie Salz und Pfeffer vermischen.



5. Joghurdip zubereiten

Den **Joghurt** nach Geschmack mit der **Limettenschale**, sowie Salz und Pfeffer würzen.



6. Fertigstellen

Das **Gemüse** auf Tellern verteilen, mit der **Salsa** besprenkeln und dazu den **Joghurdip** servieren.