ORIENTALISCHES OFENGEMÜSE MIT THUN-VISCH

ZUTATEN

4 PORTIONEN

40 MIN

1 Glas Garden Gourmet Thun-Visch

265 g Kichererbsen a.d. Dose

500 g Süßkartoffeln

1 große rote Zwiebe

400 g Blumenkohl

200 g Kirschtomaten

2 Knoblauchzehen

5 EL Olivenöl

1 EL Ras el Hanout

2 TL Oregano

2 TL Thymian

2 EL schwarzer Sesam

Etwas Salz

500 g Sojaghurt, natur

3 TL Sesampaste

2 EL Limettensaft

2 EL gehackte Minze

Du bist ein Fan von orientalischen Gerichten? Dann probiere unser leckeres und einfaches Rezept für Ofengemüse mit Garden Gourmet Thun-Visch!

EMPFOHLENE ZUBEREITUNG

1. Vorbereitung Backofen

Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (175°C Umluft) vorheizen.

2. Vorbereitung Zutaten

Kichererbsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Süßkartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in schmale Spalten schneiden. Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Tomaten waschen und halbieren. Knoblauchzehen schälen und pressen.

3. Zubereitung Marinade

Für die Marinade Olivenöl, gepressten Knoblauch, Ras el Hanout, Oregano, Thymian und Salz gut verrühren.

4. Zubereitung Ofengemüse

Das Gemüse mit der Marinade vermengen, mit Garden Gourmet Thun-Visch auf dem Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen ca. 25 Min. backen.

5. Zubereitung Dip

Für den Dip Sojaghurt mit Sesampaste, Limettensaft und Minze gut verrühren.

6. Es kann angerichtet werden!

Das orientalische Ofengemüse mit Sesam bestreuen und mit dem Dip servieren.

7. Tipp:

Schwarzer Sesam ist im türkischen Lebensmittelgeschäft erhältlich. Alternativ kann auch der haushaltsübliche helle Sesam verwendet werden. Ohne Fett in der Pfanne geröstet, ist er besonders schmackhaft.

ENTDECKE NOCH MEHR REZEPTE AUF GARDENGOURMET.DE