



Orientalisches One-Tray-Gemüse mit Joghurt-Dip

Zeit gesamt
🕒 55min

Zubereitungszeit
👉 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Paprika, rot	1 St.
Paprika, gelb	1 St.
Schalotten	3 St.
Blumenkohl	1 St.
Süßkartoffeln	1 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Kichererbsen aus der Dose	200 g
Koriander, gemahlen	1 TL
Kreuzkümmel	3 TL
Zimt	1 TL
Kardamom, gemahlen	0.25 TL
Chiliflocken	1 EL
Rapsöl	6 EL
Salz	
Bio Zitronen	0.5 St.
Sahnejoghurt Griechischer Art	200 g
Koriander, frisch	10 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Schüssel, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 190 °C (Umluft) vorheizen. Paprika waschen, halbieren, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Schalotten halbieren, schälen und in Viertel schneiden. Blumenkohl waschen, vierteln und in fingerdicke Scheiben schneiden. Süßkartoffel gut waschen und mit der Schale in fingerdicke Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Kichererbsen abgießen.
2. In einer großen Schüssel Paprika, Schalotten, Blumenkohl, Süßkartoffel und Kichererbsen vermengen. Knoblauch, alle Gewürze sowie Rapsöl dazugeben und mit den Händen gut vermischen. Kräftig mit Salz abschmecken. Auf einem Backblech verteilen und im Ofen ca.30–40 Min. backen. Dabei einmal das Gemüse wenden.
3. In der Zwischenzeit Zitrone waschen, Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. In einer kleinen Schüssel mit Joghurt vermengen und mit Salz abschmecken. Joghurt-Dip auf das fertige Gemüse geben, mit frischem Koriander garnieren und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Anstatt der einzelnen Gewürze kannst du auch eine fertige Gewürzmischung wie Garam Marsala verwenden. Serviere dazu ein selbst gemachtes Fladenbrot, z.B.

[Gegrilltes Fladenbrot.](#)

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	459 kcal
Kohlenhydrate	65 g
Eiweiß	19 g
Ballaststoffe	16 g
Fette	17 g