

Sellerie-Tandoori mit Kichererbsen, — Zitronenreis und Minz-Zwiebel-Chutney

Bio Kochbox KW 42



KI generiert

Sellerie-Tandoori mit Kichererbsen, Zitronenreis und Minz-Zwiebel-Chutney



KI generiert

MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 1 Knollensellerie (ca. 850 g)
- 1 Glas Kichererbsen
- 180 g Basmatireis
- 2 gelbe Zwiebeln
- 1 Zitrone
- 1 Bund Petersilie
- 150 g Hafer-Joghurtalternative

natur

Eigener Vorrat:

- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL neutrales Öl
- 1 TL Ahornsirup
- Salz, Pfeffer
- Garam Masala
- Kurkuma
- Kreuzkümmel
- Paprikapulver
- Chiliflocken

Zubereitung:

Den Backofen auf 210 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Knollensellerie gründlich waschen, die knorrige Schale mit einem scharfen Messer vollständig entfernen, die Knolle halbieren und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Die Kichererbsen in ein Sieb geben, abspülen, sehr gut abtropfen lassen und trockentupfen. Eine Zwiebel schälen und in feine Spalten schneiden. Die Zitrone heiß waschen, trocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Für die Tandoori-Marinade die Hafer-Joghurtalternative mit 1 EL neutralem Öl, der Hälfte des Zitronensafts, fein gehacktem Knoblauch, Garam Masala, Kurkuma, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Chiliflocken und Salz verrühren. Selleriewürfel, Kichererbsen und Zwiebelspalten gründlich mit der Marinade vermengen, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und etwa 30 bis 35 Minuten rösten, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden, bis der Sellerie weich und an den Kanten kräftig gebräunt ist. Den Reis in einem Sieb waschen, bis das Wasser weitgehend klar bleibt, in leicht gesalzenem Wasser locker garen und nach dem Ausdampfen Zitronenschale und etwas Zitronensaft unterheben. Für das Chutney die zweite Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Die Petersilie waschen, trockenschleudern, die Blätter abzupfen und sehr fein hacken. Zwiebel und Petersilie mit restlichem Zitronensaft, Ahornsirup, 1 EL neutralem Öl, Salz und etwas Chili vermengen und kurz ziehen lassen. Den Zitronenreis auf Teller geben, das kräftig geröstete Sellerie-Tandoori mit Kichererbsen darauf verteilen und das frische Kräuter-Zwiebel-Chutney darübergeben.