Serviervorschlag · Bild KI-generiert

Ofengemüse
mit Kichererbsen und Zitronen-Tahini

Bio Kochbox KW 48



Ofengemüse
mit Kichererbsen und Zitronen-Tahini



MENGENHINWEIS:

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

Für 2 Portionen:

500 g Kartoffeln
1 Aubergine
1 rote Paprika
1 Glas Kichererbsen
1 Zwiebel
1/2 Zitrone
1/2 Bund Petersilie
40 g Tahin

Eigener Vorrat:

Salz, Pfeffer
3 EL Olivenöl
1 TL Paprikapulver
1/2 TL Kreuzkümmel

Zubereitung:

Die Kartoffeln werden gewaschen und in Spalten geschnitten, die Aubergine wird gewaschen, geputzt und in grobe Würfel geteilt, die Paprika wird gewaschen, entkernt und in breite Stücke geschnitten, die Zwiebel wird geschält und in Spalten geteilt. Die Kichererbsen werden in ein Sieb gegeben, abgespült und gut abtropfen gelassen. Alles wird mit Olivenöl, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer gründlich vermischt und auf einem Blech verteilt, sodass das Gemüse nebeneinander liegen kann. Während das Blech im Ofen goldbraun geröstet wird, wird die Petersilie gewaschen, trocken geschüttelt und fein gehackt. Für die Sauce wird das Tahin mit fein abgeriebener Zitronenschale, Zitronensaft, etwas Wasser, Salz und Pfeffer glatt gerührt, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Das heiße Ofengemüse wird mit den knusprig gerösteten Kichererbsen angerichtet, mit Petersilie bestreut und mit der Zitronen-Tahini-Sauce serviert, die zuletzt nochmals abgeschmeckt wird.

Serviervorschlag · Bild KI-generiert

BIO DEINE KOCHBOX