

Buntes Wintergemüse aus dem Ofen

🌱 vegan ⌚ Zubereitungszeit: 40 Min. III einfach



Bilder: © Ariane Bille für BVE0

Zubereitung

- Backofen auf 180 °C vorheizen.
- Möhren, Kartoffeln, Rote Beete und Zwiebel schälen und vierteln. Kichererbsen abgießen und zusammen mit dem geschnittenen Gemüse in eine Schüssel geben und mit 3–4 EL Olivenöl, 1 EL Baharat, ½ TL Salz und Pfeffer vermengen. Auf einem mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen.
- Spitzkohl und Lauch vom Strunk befreien, putzen, mit Wasser abspülen und abtropfen lassen. Auf das Blech zum Gemüse geben und mit 3 EL Olivenöl und 3 TL Zitronensaft beträufeln. Restliches Baharat und Meersalz darübergeben und auf mittlerer Schiene im Ofen etwa 30 Minuten garen.
- Inzwischen Feldsalat und Babyspinat putzen, waschen, trocken schleudern und in eine Schüssel geben. 2 EL Olivenöl, 2 TL Zitronensaft, 1 Prise Salz und Pfeffer darübergeben und zusammen mit den Sprossen gut vermengen.
- Für den Dip Knoblauch schälen, pressen und zusammen mit Joghurt, Tahini und 1 Spritzer Zitronensaft vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Ofengemüse aus dem Ofen nehmen, auf Teller verteilen und Salat daneben anrichten. Joghurt-Dip über das Gemüse geben, nach Belieben mit etwas Zitronensaft beträufeln und genießen.

Zutaten für 2 Personen (große Portion):

- 3 Möhren
- 2 Kartoffeln
- 1 Rote Beete Knolle
- 1 rote Zwiebel
- 250 g Kichererbsen
- 9 EL Olivenöl
- 2 EL Baharat (arabisches Siebengewürz)
- Meersalz und Pfeffer
- ½ Spitzkohl (klein, etwa 300 g)
- 1 Stange Lauch
- 1 Zitrone
- 200 g Feldsalat
- 200 g Babyspinat
- 1 Handvoll Sprossen-Mix
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Joghurt (10 % Fett)
- 1 EL Tahini (Sesampaste)