Ein-Blech-Ofenblumenkohl Curry

...mit Süßkartoffeln und Kichererbsen

Mehr Infos

- Vorbereitung | 10 Min
- Backen | 30 Min
- Fertig in | 45 Min

Einkaufsliste

2-4 Personen

- 800 g Blumenkohl
- 400 g Süßkartoffel
- 1 rote Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 200 g Kichererbsen
- 1 rote Paprika

Marinade:

- 1 TL Tomatenmark
- 3 EL Currypulver
- 1 EL Paprikapulver
- 1 TL Kurkuma
- 1 Msp. Muskat
- 1 Msp. Cumin (Kreuzkümmel)
- 1 Msp. Chiliflocken (z. B. Piment d'esepelette)
- 1 TL Pfeffer
- 1-2 TL Salz
- 1 Stückchen Ingwer (ca. 1x1 cm)
- 100 ml Oliven
- 1 EL Apfelessig
- 1 EL Ahornsirup
- 2 EL Petersilie
- 1-2 Zweige Thymian
- 100g Naturjoghurt

Außerdem:

- 100 g frischen Spinat nach Belieben

So wird's gemacht

Für das Gemüse

Blumenkohl waschen und kleine Röschen teilen. Süßkartoffel schälen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel achteln, Knoblauch fein hacken. Paprika in Würfel schneiden. Blumenkohl, Süßkartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch in eine Schale geben.

Für die Marinade

Alle Gewürze und Kräuter in eine Schüssel geben. Den Ingwer fein hacken. Tomatenmark, Olivenöl, Apfelessig und Ahornsirup hinzugeben und gut verrühren.

Etwa die Hälfte der Marinade zu dem Blumenkohl geben. Blumenkohl, Süßkartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch gut mit der Marinade vermengen und 10 Minuten ziehen lassen.

Derweil den Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen. Die Masse auf ein Blech geben und 10 Minuten backen.

Zwei Esslöffel der übrigen Marinade mit den Kichererbsen und der Paprika vermengen. Die restliche Marinade mit dem Joghurt verrühren und nach Belieben mit Salz und Petersilie abschmecken. Wer möchte, kann auch noch etwas Currypulver oder Chili hinzugeben.

Nach 10 Minuten das Blech herausnehmen und Paprika-Kichererbsen auf dem Blumenkohl verteilen. Nochmal 15-20 Minuten backen.

Aus dem Ofen holen, nach Belieben mit Spinat und der Sauce servieren.

Wer möchte kann auch Naan Brot oder Reis dazu reichen.