

Ayurvedisches Ofengemüse vom Blech

Ayurvedisch & Lecker; Für 2–3 Portionen | Zubereitungszeit: ca. 20–25 Minuten

Zutaten:

- 1 Möhre
- ½ Zucchini
- ½ Kohlrabi
- ½ rote Paprikaschote
- ½ EL Sojasauce, ½ EL Ahornsirup
- 1½ EL Ghee
- ¼ TL Salz, ¼ TL Currypulver
- 1 Prise Kurkuma, ¼ TL Fenchelsamen
- ½ EL Sesamsamen



Schritt-für-Schritt

1. Gemüse waschen, putzen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Sojasauce, Ahornsirup und 1 EL Ghee verrühren. Mit Salz, Curry, Kurkuma, Fenchel und Sesam würzen.
3. Marinade über das Gemüse geben und gut vermischen.
4. Backofen auf 175 °C (Umluft 155 °C) vorheizen, ein Backblech mit restlichem Ghee einfetten.
5. Gemüse darauf verteilen und ca. 45 Minuten backen.
6. Dazu passt Basmatireis oder Couscous
7. Ein harmonisierendes Apfelchutney sorgt für ein zusätzliches Geschmackserlebnis 😊