



TANDOOR-GEMÜSE-BOWL

Vorbereitungszeit: 20 Minuten | Gesamtzeit: 45 Minuten | Portionen: 10

Zutaten:

- 2 Tassen (500 g) Naturjoghurt
- ¼ Tasse (60 g) Zitronensaft
- ¼ Tasse (30 g) Ingwer, gehackt
- ¼ Tasse (30 g) Knoblauch, gehackt
- ¼ Tasse (30 g) Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 2 Teelöffel (6 g) Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel (3 g) gemahlener Koriander
- 1 Teelöffel (2 g) Cayennepfeffer
- ½ Tasse (115 g) Pflanzenöl
- Salz und Pfeffer, nach Geschmack
- 2 Tassen (300 g) Brokkoliröschen
- 2 Tassen (300 g) rote Paprika, in Streifen geschnitten
- 1 Tasse (200 g) gelber Kürbis, in Scheiben geschnitten
- 2 Tassen (300 g) rote Zwiebel, in Spalten geschnitten
- 2 Tassen (400 g) Blumenkohlröschen
- 5 Tassen (950 g) Basmati-Reis, gekocht
- 5 Tassen (650 g) ganze rote Linsen, gekocht
- 10 Tassen (600 g) Babyspinat, sautiert
- 5 Tassen (600 g) Gurke, dünn gehobelt
- 5 Tassen (750 g) Roma-Tomaten, dünn geschnitten
- 600 g Raita*
- 5 Stück Naan-Brot (ca. 500 g)
- 300 g Queso Fresco
- ½ Tasse (15 g) Koriander, gehackt

Zubereitung:

1. In einer großen Schüssel Joghurt, Zitronensaft, Ingwer, Knoblauch, Tandoori-Masala, Kreuzkümmel, Koriander, Cayennepfeffer, Öl, Salz und Pfeffer vermengen und abschmecken. 1 Tasse (250 ml) Marinade zurückbehalten. Brokkoli, Paprika, Kürbis, Zwiebeln und Blumenkohl in der Marinade schwenken. Mindestens 30 Minuten lang abdecken und in den Kühlschrank stellen, am besten über Nacht, um einen intensiveren Geschmack zu erzielen.
2. Den Ofen auf 200°C vorheizen. Ein Backblech mit Pergamentpapier auslegen. Das marinierte Gemüse in einer einzigen Schicht auf das vorbereitete Backblech legen. 20-25 Minuten backen, oder bis das Gemüse zart und leicht gebräunt ist.
3. Während das Gemüse röstet, Reis und Linsen in der reservierten Marinade schwenken.
4. Für dieses Gericht 10 Schüsseln vorbereiten und eine Basis aus ½ Tasse (95 g) Reis und ½ Tasse (65 g) Linsen anrichten. Mit Spinat, Gurken und Tomaten belegen. Jede Portion mit 60 ml Raita, der Hälfte eines Naan, gleichmäßig verteiltem Gemüse, 30 g Queso Fresco und Koriander abschließen.

*Zur Vorbereitung der Raita: In einer mittelgroßen Schüssel Joghurt, Gurke, Minze, Koriander, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer verquirlen. Abdecken und bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

