



INDISCH GEWÜRZTE GERÖSTETE GEMÜSE-LINSEN

Vorbereitungszeit: 15 minuten | Gesamtzeit: 40 minuten | Portionen: 10

Zutaten:

- 3 EL (45 ml) Rapsöl
- 1 EL Kurkuma
- 1 EL Kümmel
- 1 TL Koriander
- 1 EL Salz
- 18 g Knoblauch, fein gehackt
- 1 kg Blumenkohl, in kleinen Röschen
- 500 g ganze rote Linsen, gekocht und abgekühlt
- 1 EL Jalapeño, feingehackt
- 140 g rote Kartoffeln, mit Schale und in Würfel geschnitten
- 165 g Kichererbsen, gekocht oder in der Dose
- 160 g rote Zwiebeln, kleingeschnitten

Zubereitung:

1. Heizen Sie den Ofen auf 220 ° C vor.
2. Mischen Sie Öl, Kurkuma, Kümmel, Koriander, Salz und Knoblauch in einer kleinen Schüssel oder einem Messbecher.
3. Geben Sie Blumenkohl, Linsen, Jalapeño, Kartoffeln und Kichererbsen in eine große Schüssel.
4. Gießen Sie die Öl-/Kräutermischung über das Gemüse und vermengen Sie es gut, damit es überall benetzt ist.
5. Verteilen Sie die Mischung auf einem mit Folie ausgelegten Backblech.
6. Backen Sie alles 15 Minuten lang.
7. Nehmen Sie das Blech aus dem Ofen und rühren Sie um. Backen Sie weitere 10 Minuten, bis die Kartoffeln gar sind.