

Cookmal

Ofengemüse mit Erdnusssdip

4 Portionen

Zubereitung 30 Minuten

Vegetarisch (ohne Dip vegan)

Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen

Halbierten Kürbis in Scheiben schneiden

Möhren in Stifte schneiden

Blumenkohl in kleine Röschen teilen

Knoblauch hacken

Kartoffeln kochen, oder zu Pürree verarbeiten, oder als Spalten in Öl wenden und im Ofen auf getrenntem Blech 20 Minuten garen

Marinade¹ und gepressten Knoblauch vermischen und mit dem Gemüse vermengen

Gemüse auf ein Backblech verteilen und 15-20 Minuten im oberen Drittel backen

Dip² dazureichen, einfach mal probieren ;)

Infos Zutaten:

¹ (Olivenöl, Agavendicksaft, Sojasauce, Paprikapulver, Pfeffer)

² (Yoghurt 3,5%, Erdnussbutter, Bio sweet-Chili-Sauce)

³ vorwiegend festkochende Kartoffeln

8 Möhren, 1 Blumenkohl, ½ Kürbis, 80g Erdnussbutter, 200g Joghurt, 4 EL Sojasauce, 4 EL Olivenöl, 3 TL Paprikapulver, 2 Zehen Knoblauch, 3 TL Agavendicksaft