

Blitzcurry

aus Ofengemüse



HAUPTGERICHTE



TIPP

Meal-Prep-Tipp: Vom Ofengemüse am besten am Vortag oder am Wochenende eine große Portion auf Vorrat zubereiten und in Portionen gekühlt aufbewahren – daraus lassen sich in den nächsten Tagen weitere leckere und schnelle Gerichte zaubern, z. B. eine Ofengemüse-Suppe.

Kurkuma unter das heiße Ofengemüse mischen – je nach gewünschter Konsistenz noch etwas Wasser oder Gemüsebrühe hinzufügen.

8. Das Curry und den Reis in separate Vorratsbehälter füllen und abkühlen lassen – dann die Frühlingszwiebeln darüberstreuen.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

Ofengemüse:

- 2 ERNTEKRONE Kartoffeln
- 1 ERNTEKRONE Zwiebel
- 1 ERNTEKRONE Paprika
- 1 ERNTEKRONE Blumenkohl
- 1 Stück BIO SONNE Ingwer, 2 cm
- 100 ml BELLUCCINO Olivenöl
- 1 EL COOK! Paprikapulver
- 1 EL VILLA GUSTO Tomatenmark
- 1 EL BIO SONNE Honig
- 1 TL COOK! Thymian
- ½ TL COOK! Pfeffer
- ½ TL Salz

–

Curry:

- 2 ERNTEKRONE Frühlingszwiebeln
- 1 Packung BIO SONNE Baby-Spinat
- 200 g LANDFEIN Joghurt
- 1 EL COOK! Currypulver
- 1 TL COOK! Kurkuma
- 1 Prise COOK! Chili

Optional: Wasser oder Gemüsebrühe

–

Beilage:

- 300 g HOUSE OF RICE Langkornreis
- 1 große Prise Salz

ZUBEREITUNG:

1. Das Gemüse putzen und in mundgerechte Stücke schneiden – den Ingwer fein reiben.
2. In der Zwischenzeit den Ofen auf 200° C Umluft vorheizen und ein großes Backblech bereitstellen.
3. Aus allen Gewürzen, Olivenöl, Honig und Tomatenmark eine Marinade mischen.
4. Das Gemüse zusammen mit Ingwer gründlich marinieren, auf dem Blech verteilen und für 25–30 Minuten goldbraun backen.
5. Den Reis nach Packungsanleitung zubereiten.
6. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.
7. Den Spinat und den Joghurt zusammen mit Curry, Chili und

