

## INSPIRATIONEN FÜR EINE GUTE KÜCHE



### Orientalischer Gemüseauflauf mit Joghurtsoße

#### Zutaten:

- 1-2 TL Harissapaste oder Pulver, je nach Schärfe
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
- 1 TL Kurkuma
- 2 TL Salz
- 3 EL Olivenöl
- 1 kleiner Butternusskürbis, Fruchtfleisch ca. 500 g, in mundgerechte Würfel
- 500 g Süsskartoffeln, in mundgerechte Würfel
- 3 kleine rote Zwiebeln, geviertelt
- 200 g Karotten, in schräge Scheiben
- 100 g getrocknete Softaprikosen, halbiert
- 1 Dose Kichererbsen, 280 g Abtropfgewicht, abgegossen, abgespült
- 1 Zitronensaft
- ½ Granatapfel, ausgelöste Kerne
- 40 g Cashewkerne, grob gehackt
- ½ Bund glatte Petersilie, gehackt

#### Joghurtsoße:

- 400 g Joghurt 3,8 %
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

#### Zubereitung:

- Die Gewürze mit dem Öl gut vermischen.
- Gemüse und Aprikosen in einer großen Auflaufform (ca. 30 x 40 cm) mit dem Öl-Gemisch gut vermischen, flach verteilen. Alternativ geht auch ein Backblech.
- Bei 180 Grad Umluft 25 Minuten backen.
- Dann Kichererbsen und Zitronensaft untermischen und weitere 10 Minuten backen.
- Petersilie, Granatapfelkerne und Kerne überstreuen und mit der Joghurtsoße, für die alle Zutaten gemischt werden, servieren.

#### Tipps:

Die Joghurtsoße lässt sich variieren.

- Frisches Koriandergrün, fein gehackt, gibt eine würzige Note.
- Eine in Salzlake eingelegte Zitrone, entkernt und fein gehackt, unterstreicht die orientalischen Gewürze – sehr köstlich! (In diesem Fall den Zitronensaft weglassen und vorsichtig mit Salz sein)

Mengenangaben für 4 Erwachsene . EL = gestrichener Esslöffel . TL = gestrichener Teelöffel