



OFEN-GEMÜSE

Zutaten:

100 g Süßkartoffeln
150 g Hokkaidokürbis
1 EL Olivenöl
1-2 Kps. Kardamom
2 EL gek. Belugalinsen
Petersilie
70 g Hüttenkäse
2 TL Wasser
je 1/2 TL Kurkuma und Koriander
1 TL Zitronengras (TK) gemahlen
Salz

1

Süßkartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Auf einem Blech mit Backpapier verteilen. Kürbis waschen und in dünne Schnitze schneiden, ebenfalls auf dem Blech verteilen. Das Gemüse mit Olivenöl bepinseln und salzen. Bei 180°C für 15 Min in den vorgeheizten Ofen geben. Samen aus den Kardamomkapsel lösen und fein mörsern und nach den 15 Min. auf die Süßkartoffeln streuen. Die Belugalinsen auch auf das Blech geben und weitere 10 Min backen.

2

In der Zwischenzeit den Dip aus den restlichen Zutaten rühren und mit Salz abschmecken Petersilienblätter waschen und trocken tupfen. Alles zusammen anrichten.

Falls das Zitronengras nicht als Tiefkühlprodukt zu bekommen ist, eine frische Stange in feine Ringe schneiden und zu einer Paste mörsern. Oder alternativ Zitronenschale verwenden.