

Winterliches Ofengemüse

500 g Weißkohl
4 Möhren
2 rote Paprika
8 EL Olivenöl

2 rote Zwiebeln
1 Chilischote
2 TL gem. Kreuzkümmel
1 TL gem. Koriander
½ Bund Minze
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

200 g Kichererbsen
Meer-oder Steinsalz
400 ml Gemüsebrühe

Saft einer Bio-Zitrone
500 g Naturjoghurt

2 TL Kurkuma
1 TL Bockshornkleesamenpulver

Zubereitung:

Kichererbsen über Nacht einweichen, dann abgießen, abspülen und mit frischem Wasser 60 Minuten kochen bis sie weich sind. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Weißkohl in Streifen, Möhren und Paprika in dünne Scheibchen, Zwiebeln in Ringe schneiden. Die Chilischote fein hacken. Das Gemüse in eine Auflaufform geben und die Kichererbsen dazugeben. Das Gemüse mit Olivenöl, Kreuzkümmel, Koriander, Pfeffer und Salz würzen. Gemüsebrühe und Zitronensaft zugeben und alles vermischen. Alles ca. 30 Minuten backen.

Die Minze waschen, trocknen und fein hacken und dann mit dem Joghurt verrühren und zu dem fertigen Gemüse servieren.

Wirkung nach TCM:

Das Gericht wirkt entspannend, stärkt die Milz und befeuchtet trockene Haut.