



GEWÜRZE
DER WELT



Rezeptkarte N° 100

Chakalaka Gemüse mit Ingwer-Limetten-Joghurt



15 Minuten



30 Minuten



45 Minuten

Zutaten für 2 Personen

5 Urkarotten
2 Karotten
3 kleine Rote Beete-Knollen
4 große Knoblauchzehen mit
der Schale
 1 EL Bio Chakalaka
3 EL Olivenöl

Für den Joghurt-Dip:
250 g Joghurt
1 TL Ingwer, fein gerieben
2 EL Limettensaft
Salz

Rezept

Das Gemüse putzen, in größere Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Chakalaka und Öl verrühren, über das Gemüse gießen und sehr gründlich vermengen. Den Ofen auf 200 Grad vorheizen, alternativ den Grill anwerfen. Eine Reine mit Öl ausreiben und das Gemüse darin verteilen. Für 30 Minuten im Ofen, bzw. auf dem Grill garen, bis das Gemüse al dente und geröstet ist. Joghurt, Ingwer und Limettensaft glatt verrühren. Nach Geschmack salzen. Gemüse mit Joghurt-Dip servieren.

Guten Appetit!