köstlich VEGETARISCH
Die neue Lust am Kochen

Aktionsrezept

QUALITÄTSREZEPTE * UNSER VERSPRECHEN * schmecken & gelingen

aus: **köstlich vegetarisch,** Ausgabe 4/2025: Gemüseglück – Genuss aus dem Garten

Foto: Rogge & Jankovic Fotografen, Köln

Fladenbrot mit Röstgemüse und Erbsen-Joghurt-Soße

Für 4 Portionen

Soße
150 g TK-Erbsen
Salz
100 g Babyspinat
400 g Naturjoghurt (oder Sojajoghurt)
½ Bund Minze (ca. 10 g)
1 Limette (bio)
3 EL Olivenöl
1 EL Weißweinessig

Röstgemüse
3 EL Bratöl
½ TL mittelscharfer Senf
je 1 TL getrockneter Thymian und Oregano
2 TL Paprikapulver edelsüß
je ½ TL gemahlener Kreuzkümmel und Chiliflocken
schwarzer Pfeffer
1 kg rote und gelbe Paprika
300 g rote Zwiebeln

Außerdem
1 Fladenbrot (ca. 500 g)

Auf Wunsch
Minze für die Garnitur

1. Backofen auf 220 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Inzwischen für die Soße Erbsen mit wenig Salzwasser in kleinen Topf geben, aufkochen und im geschlossenen Topf 5 Minuten bei niedriger Hitze garen. In Sieb abgießen und abtropfen lassen.

2. Inzwischen für das Röstgemüse Bratöl, Senf, Thymian, Oregano, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Chiliflocken sowie je 1 TL Salz und Pfeffer in großer Schüssel verrühren. Paprika waschen, putzen, halbieren und entkernen. Hälften längs in 3 cm breite Streifen schneiden und zum Würzöl geben. Zwiebeln schälen, halbieren, Hälften in 1 cm breite Spalten schneiden, ebenfalls zugeben und alles gut vermengen. Gemüse auf einem Backblech verteilen und 30 Minuten backen, dabei nach der Hälfte der Backzeit umrühren. Ggf. Fladenbrot auf einem Rost mit in den Ofen geben und knusprig aufbacken.

3. Weiter für die Soße Spinat verlesen, waschen und im Sieb gut abtropfen lassen. Erbsen mit Joghurt in einen hohen Mixbehälter geben und mit dem Stabmixer grob pürieren. Minze kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, mittelfein hacken und unterrühren. Limette heiß abwaschen, trocken reiben und 1 TL Schale fein abreiben. 1 EL Saft auspressen und mit Schalenabrieb, Olivenöl und Essig unterrühren. Spinat grob hacken und unterheben. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Gemüse und ggf. Brot aus dem Ofen nehmen. Brot vierteln und Viertel waagerecht knapp bis zum Rand einschneiden. Etwas Soße auf den unteren Brothälften verteilen, mit Gemüse belegen und restliche Soße darübergeben. Auf Wunsch mit Minze garniert servieren.

Dauer: ca. 1 Stunde 5 Minuten (inkl. 5 Minuten Wartezeit)
Pro Portion: ca. 620 kcal | 2600 kJ | 21 g EW | 82 g KH | 19 g F | 13 g BST | 6,8 BE

JETZT NEU: bis 21.08.2025 im Handel

Lust auf mehr?

Die aktuelle Ausgabe, ältere Hefte und tolle Abo-Angebote finden Sie in unserem Online-Shop unter:

www.koestlich-vegetarisch.de

Herausgeber: go direct verlags GmbH & Co. KG, Auf der Lind 10, 65529 Waldems-Esch. Rezept und Foto(s) sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Vervielfältigung, als Ganzes oder in Teilen, ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlags nicht gestattet.