

Gewürztableau

– Metadaten des Gerichts –

Kochniveau: 3/10 – Dauer: ca. 45 Minuten – Art: Hauptgericht, Beilage – Kosten: Günstig

Zutatenliste

- 1 große Süßkartoffel (Ab 400g aufwärts)
- 2 große Karotten
- 1 Hand Basilikum
- 3 Eier
- 50g Maisgries (Couscous oder Bulgur sind mehr als würdige Alternativen)
- 75g geriebener Gouda (Hier kann nach persönlichem Geschmack variiert werden)
- 2 EL Kreuzkümmel(-samen)
- 2 EL Schwarzkümmel(-samen)
- 1 EL Garam Masala (Eine sehr empfehlenswerte und mittlerweile im gehobenen Supermarkt verfügbare Gewürzmischung. Genaueres zur indischen Herkunft und den Zutaten führt [Wiki \(Direktlink\)](#) aus)
- 1 EL Salz
- 1 Prise Zucker

Praxis-Anleitung

1. Für den Anfang das Gemüse nach Bedarf schälen und grob reiben sowie bereits den Backofen anstellen, damit er auf 200° vorheizen kann.
2. Danach den Basilikum waschen und grob hacken.
3. Nun Maisgries, aufgeschlagene Eier und den geriebenen Käse zu einer Bindemaße verarbeiten und daraufhin das Gemüse sowie den Basilikum hinzufügen. Als nächstes die restlichen Zutaten bis auf Garam Masala hinzugeben und alles gut vermengen, sodass ein sämiger Gemüseteig entsteht.
4. Diese Masse als großen, rechteckigen Fladen glatt auf einem Backpapier verstreichen. Anschließend auf einem Rost in mittlerer Höhe platzieren und 25 Minuten bei 200 C° im Ofen ausbacken. Zum Abschluss noch mit dem Garam Masala bestäuben und warm genießen - ob als Hauptgericht oder Beilage.

