



# Vegane Karotten Tortillas mit Minzjoghurt, geröstetem Blumenkohl und frischen Kräutern



## Zubereitungszeit:

30-40 Min.

## Zutaten:

### für 2 Personen:

- 1 kleiner Blumenkohl
- Schale und Saft von 1/2 Zitrone
- 1 TL Kurkuma
- 2 TL Senfsamen
- 4 EL Olivenöl
- 250 g griechischer Joghurt oder Sojajoghurt
- 3 Stiele Minze
- Salz, Pfeffer
- 2 [Beetgold Tortillas Karotte](#)
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- Gemischte Kräuter (z.B. Minze, Basilikum, Thymian, Kresse)

## Zubereitung:

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Blumenkohl vom Strunk befreien und in kleine Röschen teilen. Blumenkohlröschen mit Zitronenschale und -saft, Kurkuma, Senfsamen, Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im Ofen ca. 20-30 Minuten weich rösten.

Währenddessen Minzblättchen klein schneiden und mit griechischem Joghurt und etwas Salz verrühren. Karotten-Tortillas für ein paar Minuten in den Ofen geben. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett



anrösten, Kräuter klein zupfen oder hacken.

Zum Servieren Minzjoghurt auf den Karotten-Tortillas verteilen, gerösteten Blumenkohl darauf geben und mit Sonnenblumenkernen und Kräutern bestreuen.