

# VEGANE KAROTTEN TORTILLAS MIT MINZJOGHURT, GERÖSTETEM BLUMENKOHL UND FRISCHEN KRÄUTERN

🕒 30 MIN

🌿 VEGAN

🌾 GLUTENFREI

## 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 Vollgemüse 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.

