

# TANDOORI VEGI LAMMGIGOT



Für 1 Person

Vorbereitungszeit

5 Minuten

Kochzeit

0 Minuten aktiv, 15 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. -1.20

Nährwert pro Rezept

65 Kcal, 1 g Fett, 0 g KH

---

## Zutaten

200 g Auberginen, vierteln  
(Statt Lammsteak)

10 g Joghurt

3 g Tomaten, purée

1 g Sonnenblumenöl

3 g RedLine Tandoori

2 g Salz

1

Gemüse in einem Beutel Marinieren

ca. 15 - 120 Min. ziehen lassen

kurz anbraten

bei 180° im Ofen 15 Min. fertig garen

## Tipp:

Gemüse kann bis zu 2 Tagen in der Marinade liegen