

Bärlauch-Hummus

mit Ofengemüse

Bio Kochbox KW 15



Bärlauch-Hummus

mit Ofengemüse



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 1 Glas Kichererbsen
- 1 Handvoll Bärlauch
- 1 Möhre
- 1 Süßkartoffel
- 1 Paprika
- 2 EL Tahin
- Saft einer halben Zitrone

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 2 EL Olivenöl

Zubereitung:

Backofen auf 200°C (Umluft 180°C) vorheizen. Gemüse waschen, schälen bzw. putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Auf ein Backblech geben, mit 1 EL Öl, Salz und Pfeffer mischen. Ca. 25–30 Minuten rösten, bis alles weich und leicht gebräunt ist. Kichererbsen abspülen und mit Tahin, Zitronensaft, restlichem Öl und etwas Wasser cremig pürieren.

Bärlauch waschen, trockenschütteln, grob hacken und kurz mitpürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hummus mit warmem Ofengemüse servieren.