

Geröstete Möhren

mit Harissa & Hummus

Bio Kochbox KW 22



Geröstete Möhren

mit Harissa & Hummus



MENGENHINWEIS:

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

Für 2 Portionen:

- 4 Möhren
- 1 Glas Kichererbsen
- 1 EL Tahin
- 1 TL Harissa
- 1 Zitrone

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 2 EL Olivenöl

Zubereitung:

Die Möhren werden gewaschen, längs halbiert und mit Olivenöl, Harissa sowie Salz eingerieben, bevor sie im Ofen bei hoher Hitze weich geröstet werden und dabei eine leicht karamellisierte Oberfläche bekommen. Parallel dazu werden die Kichererbsen mit Tahin, Zitronensaft, etwas Wasser und Gewürzen zu einem cremigen Hummus püriert, der als Basis auf dem Teller dient. Sobald die Karotten fertig sind, werden sie auf dem Hummus angerichtet und können optional noch mit etwas zusätzlichem Zitronensaft verfeinert werden, wodurch ein spannender Kontrast aus Würze, Säure und Süße entsteht.