

REZEPT DER WOCHE

KW 4 19.01. – 25.01.2026

Wurzelgemüse mit Hummus (Für 4 Personen)



Das brauchen Sie:

350 g	<u>Möhren</u>
250 g	<u>Pastinaken</u>
150	<u>Wurzelpetersilie</u>
250 g	<u>Knollensellerie</u>
200 g	<u>Rote Bete</u>
1	<u>Rote Zwiebel</u>
5 EL	<u>Olivenöl</u>
2 EL	<u>Ahornsirup</u>
50 g	<u>Haselnüsse</u>
50 ml	<u>Balsamico Essig</u>
1 Glas	<u>Kichererbsen</u>
3 EL	<u>Tahin-Sesammus</u>
1	<u>Zitrone</u>
	Salz, Pfeffer

	(Art. Nr. 300)
	(Art. Nr. 314)
	(Art. Nr. 312)
	(Art. Nr. 310)
	(Art. Nr. 320)
	(Art. Nr. 402)
	(Art. Nr. 8041)
	(Art. Nr. 5319)
	(Art. Nr. 5070)
	(Art. Nr. 8114)
	(Art. Nr. 17041)
	(Art. Nr. 7087)
	(Art. Nr. 1760)

Und so geht's:

Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Haselnusskerne auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und für 15 Minuten rösten, Haut abrubbeln und grob zerdrücken.
Wurzelgemüse putzen, schälen und in Scheiben oder Spalten schneiden. Rote Zwiebel schälen und in Spalten schneiden.
Das Gemüse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech auflegen und mit 3 EL Olivenöl beträufeln. Für ca. 30 Minuten bei 200°C Ober- und Unterhitze in den Ofen schieben.
2 EL Olivenöl mit 2 EL Ahornsirup und 50 ml Balsamico Essig gut verrühren. Die Kichererbsen gut abtropfen lassen und mit dem Saft einer halben Zitrone, 3 EL Tahin, Salz und Pfeffer zu einer cremigen Paste mixen.
Das fertige Ofengemüse mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Ahornsirup-Balsamico Vinaigrette marinieren. Alles auf einen Teller geben und zusammen mit dem Hummus anrichten.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

DECKERS BIOHOF

Ottenhofener Straße 27
77815 Bühl-Weitenung

Telefon 07223 8062230
E-Mail info@deckersbiohof.de