

REZEPT DER WOCHE

KW 46 11.11. – 17.11.2024

Wurzelgemüse mit Hummus

(Für 4 Portionen)



Das brauchen Sie:

200 g	Butterrübchen	(Art.Nr. 343)
400 g	Navets	(Art.Nr. 344)
300 g	Möhren	(Art.Nr. 300)
300 g	Rote Bete	(Art.Nr. 320)
1	rote Zwiebel	(Art.Nr. 402)
5 EL	Olivenöl	(Art.Nr. 8534)
2 EL	Ahornsirup	(Art.Nr. 5319)
50 g	Haselnüsse	(Art.Nr. 5070)
50 ml	Balsamico Essig	(Art.Nr. 8451)
1 Glas	Kichererbsen	(Art.Nr. 17238)
3 EL	Tahin-Sesammas	(Art.Nr. 7087)
1	Zitrone	(Art.Nr. 1760)
	Salz und Pfeffer	

Und so geht's:

Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Haselnüsse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und 15 Minuten rösten. Anschließend in einem Tuch die Haut abreiben, abkühlen lassen und grob hacken.

Gemüse putzen und in Scheiben schneiden. Alles auf ein Backblech legen, mit 3 EL Olivenöl beträufeln und etwa 30 Minuten im Ofen rösten. 2 EL Olivenöl mit Ahornsirup und Balsamico mischen. Kichererbsen mit Zitronensaft, Tahin, Salz und Pfeffer zu einer Creme pürieren.

Bei Bedarf Wasser oder Olivenöl hinzufügen. Das Ofengemüse mit Salz, Pfeffer und Vinaigrette würzen. Mit Hummus anrichten.

Tipp: Auch Kartoffelpüree passt gut dazu.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

DECKERSBIOHOF

Ottenhofener Straße 27
77815 Bühl-Weitenung

Telefon 07223 8062230
E-Mail info@deckersbiohof.de