

## Ofengemüse mit Hummus

### Zutaten | 6 Personen:

#### Für das Ofengemüse:

2 Süßkartoffeln  
4 große Karotten, orange und lila  
2 große Pastinaken  
4 große Kartoffeln  
½ Kürbis  
1 große Zwiebel  
6 EL Olivenöl  
Currymischung  
Salz  
Pfeffer  
Evtl. einige Zweige Rosmarin  
Evtl. einige Zweige Thymian

#### Für den Hummus:

1 Dose Kichererbsen  
4EL Olivenöl  
Ca. 50ml Wasser  
1 EL Tahin (Sesammas) (Sesammas)  
1 EL Zitronensaft  
1 kleine Knoblauchzehe  
Salz  
Pfeffer  
Kreuzkümmel  
Nach Belieben: Curry, Paprika

### So geht's:

Den Backofen auf 200° C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Das Gemüse gründlich waschen, gegebenenfalls abbürsten und in mundgerechte, aber große Stücke schneiden. Die Schalen können dranbleiben, wenn es Bio-Qualität ist. Die Zwiebel in Ringe schneiden. Alles zusammen mit dem Öl und den Gewürzen in einer Schüssel vermengen.

Das Gemüse auf dem Backblech verteilen und im Ofen ca. 30 Minuten backen. In der Zwischenzeit den Hummus zubereiten. Dafür die Dose Kichererbsen abschütten und gründlich waschen und in ein hohes Gefäß geben. Die restlichen Zutaten hinzufügen und mit einem Pürierstab fein mixen, sodass eine sämige Konsistenz wie bei einem Brotaufstrich entsteht.

**Guten Appetit!**