

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!