



Buntes Ofengemüse mit Hummus

Zeit gesamt
🕒 40min

Zubereitungszeit
🕒 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	800 g
Karotten	4 St.
Paprika, rot	1 St.
Zucchini	1 St.
Thymian, frisch	20 g
Knoblauchzehen	1 St.
Olivenöl	6 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Kichererbsen	265 g
Bio Limetten	1 St.
Sesam, weiß	20 g

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, kleine Pfanne, Backblech mit Backpapier, Sieb, Pürierstab

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Kartoffeln gründlich waschen und in ca. 2 cm dicke Spalten schneiden. Karotten waschen, schälen, Enden entfernen, halbieren und längs vierteln. Paprika waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und in Streifen schneiden. Zucchini waschen, Enden entfernen, halbieren und in ca. 2 cm dicke Pommes schneiden.
2. Thymian waschen und trocken schütteln. Knoblauch mit einem Messer platt drücken. Gemüse mit Thymian und Knoblauch auf einem Backblech mit Backpapier mit 3 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen und im Ofen ca. 25 Min. goldbraun backen.
3. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Limette waschen, halbieren und Saft auspressen. In einer Pfanne 3 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Sesam darin ca. 2 Min. goldbraun backen.
4. In einem hohen Gefäß Kichererbsen mit Sesamöl, 3–4 EL kaltem Wasser und Limettensaft fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.
5. Ofengemüse aus dem Ofen nehmen, Thymian und Knoblauch entfernen und mit Hummus zusammen servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Bei diesem Rezept kannst du so gut wie jedes Gemüse verwenden. Zucchini, Tomaten oder auch Süßkartoffeln schmecken sehr lecker als Ofengemüse.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	403 kcal
Kohlenhydrate	60 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	14 g