Gemüsechips mit Auberginen-Hummus

Zeit gesamt
50min

Zubereitungszeit
50min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Auberginen	1 St.
Olivenöl	3 EL
Salz	
Kichererbsen	200 g
Knoblauchzehen	2 St.
Bio Zitronen	1 St.
Kreuzkümmel	0.25 TL
Kartoffeln, vorw. festk.	300 g
Rote Bete, frisch	300 g
Süßkartoffeln	300 g
Frittieröl	250 ml
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Küchenutensilien

hohes Gefäß, großer Topf, Backblech mit Backpapier, Sieb, feine Reibe, Küchenhobel

1. Backofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Aubergine waschen, halbieren und Fruchtfleisch über Kreuz einschneiden. Mit Salz und 1 EL Olivenöl beträufeln und mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech mit Backpapier legen. Im Ofen ca. 45 Min. garen, bis das Fruchtfleisch weich ist.

2. Inzwischen Kichererbsen in ein Sieb abgießen, gut abspülen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und fein hacken. Zitrone waschen, etwa 0,5 TL Zitronenschale fein abreiben und die Zitrone halbieren und auspressen. In einem hohen Gefäß Kichererbsen, 1–2 EL Zitronensaft, Zitronenschale, 2 EL Olivenöl, Knoblauch und Kreuzkümmel sehr fein pürieren. Wenn die Masse zu fest ist, etwas kaltes Wasser zugeben.

3. Kartoffel, Rote Bete und Süßkartoffel waschen, schälen und auf einem Küchenhobel (alternativ geht auch ein Sparschäler) in dünne Scheiben hobeln.

4. In einem Topf Frittieröl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen, bis an einem hineingehaltenen Holz-Kochlöffelstiel Blasen aufsteigen. Gemüse portionsweise darin frittieren, bis das Sprudeln nachlässt und das Gemüse leicht wellig wird. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen. Noch warm salzen und ganz abkühlen lassen.

5. Aubergine aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und mit einem Löffel das Fruchtfleisch herauskratzen. Fruchtfleisch grob hacken, unter den Hummus heben und diesen mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Knusprige Gemüsechips mit Auberginen-Hummus servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	298 kcal
Kohlenhydrate	49 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	31 g