



Ofengemüse-Salat mit Hummus

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kichererbsen	600 g
Paprika, rot	2 St.
Paprika, gelb	1 St.
Zucchini	1 St.
Süßkartoffeln	2 St.
Rote Bete, vorgegart	2 St.
Zwiebeln, rot	2 St.
Olivenöl	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Paprika, edelsüß	1 TL
Zuckerrübensirup	1 TL
Bio Limetten	1 St.
Kreuzkümmel	
Petersilie, frisch	20 g

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, hohes Gefäß, Backblech mit Backpapier, Pürierstab

1. Ofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. Kichererbsen in ein Sieb abgießen. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in grobe Stücke schneiden. Zucchini waschen, längs halbieren und leicht schräg in dicke Scheiben schneiden. Süßkartoffeln schälen, Rote Bete abgießen und beides in grobe Stücke schneiden. Zwiebeln halbieren, schälen, vierteln und einzelne Schichten voneinander trennen.
2. In einer Schüssel Gemüse und die Hälfte der Kichererbsen mit 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Paprika und Zuckerrübensirup vermengen. Gleichmäßig auf 2 Backblechen verteilen und im Ofen ca. 20 Min. goldbraun rösten.
3. Limette halbieren und Saft auspressen. Für den Hummus in einem hohen Gefäß restliche Kichererbsen mit 4 EL Wasser fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Limettensaft abschmecken. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken.
4. Ofengemüse aus dem Ofen nehmen. Auf dem Blech mit 2 EL Olivenöl und Zitronensaft vermengen und abschmecken. Mit Petersilie bestreuen. Hummus auf eine Servierplatte streichen und verteilen. Ofengemüse-Salat auf dem Hummus anrichten.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	496 kcal
Kohlenhydrate	88 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	20 g
Fette	11 g