



Ras-el-Hanout-Karotten mit Erdnuss-Sesam-Hummus und Kräutersalat in Pitataschen



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Karotten mit Grün	2 Bund
Raz el Hanout Gewürz	2 TL
Zucker	
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Olivenöl	7 EL
Zitronen	1 St.
Kichererbsen aus der Dose	400 g
Erdnussbutter	3 EL
Sesam, weiß	2 EL
Petersilie, frisch	40 g
Dill, frisch	20 g
Honig	1 TL
Pita-Brot	4 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Schüssel, hohes Gefäß, Backblech mit Backpapier, Sieb, Pürrierstab

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Karottengrün ca. 1 cm breit abschneiden. Karotten gründlich waschen, je nach Größe längs halbieren oder vierteln und in einer Schüssel mit Ras el Hanout, Zucker, Salz, Pfeffer und 2 EL Olivenöl marinieren. Karotten auf einem Backblech verteilen und im Ofen ca. 20 Min. goldbraun backen.
2. Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und den Saft auspressen. Kichererbsen absieben, gründlich abspülen und abtropfen lassen.
3. In einem hohen Gefäß Kichererbsen, Erdnussbutter, 2 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, Zitronenschale und ca. 100 ml Wasser (je nach gewünschter Konsistenz) fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Sesam darin ca. 2 Min. fettfrei rösten. Dabei immer wieder umrühren, damit er nicht anbrennt. Danach über den Erdnusshummus geben.
5. Petersilie und Dill waschen, trocken schütteln, große Stiele entfernen und grob hacken. In einer Schüssel aus 2 EL Olivenöl, 2 EL Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren. Kräuter zugeben und gut vermengen.

6. Pita-Brote mit den Fingern leicht befeuchten, ca. 3 Min. toasten (oder im Ofen rösten), mit insgesamt 1 EL Olivenöl bestreichen und salzen. Karotten aus dem Ofen nehmen.

7. Die warmen Brote mit Erdnuss-Sesam-Hummus, Ras-el-Hanout-Karotten und Kräutersalat füllen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Das Karottengrün kannst du genauso wie frische Kräuter verwenden. Die zarten Spitzen eignen sich sehr gut zum Garnieren. Alternativ kannst du das Karottengrün beispielsweise auch mit Öl, etwas Salz und wahlweise mit Nüssen, Zitronenabrieb und Parmesan zu einem Pesto verarbeiten.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	480 kcal
Kohlenhydrate	63 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	13 g
Fette	21 g