



Sesam-Hummus mit geröstetem Brokkoli und Karotten



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Brokkoli	2 St.
Karotten	4 St.
Bio Limetten	1 St.
Olivenöl	6 EL
Zuckerrübensirup	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Kichererbsen	400 g
Knoblauchzehen	1 St.
Sesam, weiß	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, kleine Pfanne, Backblech mit Backpapier, Pürierstab

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Brokkoli waschen, trocken schütteln und in Röschen teilen. Dabei an den Röschen einen ca. 2 cm langen Strunk lassen. Karotten waschen, schälen, halbieren und längs vierteln. Limette waschen, halbieren und den Saft auspressen.
2. Auf einem Backblech mit Backpapier Brokkoli und Karotten mit 2 EL Olivenöl, Zuckerrübensirup, Salz und Pfeffer vermengen und verteilen. Im Ofen ca. 25 Min. rösten.
3. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. In einer Pfanne Sesam auf mittlerer Stufe fettfrei ca. 3 Min. goldbraun anrösten. Pfanne vom Herd nehmen.
4. 4 EL Olivenöl und Knoblauch zum Sesam in die Pfanne geben, durchschwenken und ohne Hitze ca. 1–2 Min. ziehen lassen. In einem hohen Gefäß Kichererbsen mit Sesam-Öl-Mix und 6 EL kaltem Wasser pürieren, mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Gerösteten Brokkoli und Karotten aus dem Ofen nehmen. Zusammen mit Sesam-Hummus auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Die Karotten sollten in etwa so groß wie Pommes werden. Falls die Karotten im unteren Drittel sehr dick sind, kannst du sie auch achteln statt sie zu vierteln, damit alle Karottenstifte am Ende ungefähr die selbe Größe haben.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	326 kcal
Kohlenhydrate	43 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	15 g
Fette	14 g