

ZUKUNFTS-REZEPT

OFENGEMÜSE MIT ORANGEN-HUMMUS 4 PORTIONEN



Zutaten

- 400 g Rote Bete
- 400 g Mandarin-Kürbis oder Pastinaken
- 2 Kartoffeln
- 3 Karotten
- 2-3 Zwiebeln in Streifen geschnitten
- 4-5 Knoblauchzehen geviertelt
- Olivenöl zum Anbraten
- 1 Zitrone
- Salz nach Belieben
- 250 g Kichererbsen aus der Dose, abgetropft
- 60 ml Orangensaft
- 40-55 g Tahin
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl
- 1 Orange unbehandelt, abgeriebene Schale davon
- Salz und Pfeffer nach Belieben

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Roten Beten gründlich waschen, oben und unten den Strunk entfernen und die Knollen in mundgerechte Stücke schneiden. Den Kürbis waschen, ungeschält entkernen und in Schnitze schneiden. Werden Pastinaken verwendet, diese waschen und ungeschält in Stücke schneiden. Die Kartoffeln und die Karotten waschen und ungeschält in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Die Kartoffeln, die Roten Beten, die Zwiebeln und den Knoblauch auf einem Backblech verteilen. Olivenöl darüber verteilen. Das Gemüse im vorgeheizten Ofen 40-45 Minuten garen. Nach 10 Minuten Backzeit die Karotten und Pastinaken, nach 20 Minuten die Kürbisschnitze auf dem Blech verteilen. Alles erneut mit Olivenöl beträufeln und fertig backen, bis das ganze Gemüse weich ist.
3. Die Zitrone halbieren und über dem Gemüse auspressen. Das Gemüse ordentlich salzen.
4. Für den Hummus alle Zutaten außer der Orangenschale mit dem Stabmixer gründlich pürieren. Die Schale zugeben und den Hummus mit dem Salz und etwas Pfeffer würzen.