

Rote-Bete-Hummus mit Wurzelgemüse-Pommes

Ein Hoch auf die Bete! Das leuchtende Pink des Hummus ist nicht nur ein Hingucker, sondern bringt auch frischen Geschmack auf den Teller. Ein einfaches, nährstoffreiches Gericht, das satt macht und Lust auf den Frühling weckt.

Schwierigkeitsgrad: einfach

Zubereitungszeit: 45min

Zutaten:

Zutaten für 4 Personen

Für die Wurzelgemüse-Pommes:

- 4 Knollen Bete, z.B. Gelbe Bete, Ringelbete
- 4 Pastinaken
- 4 Petersilienwurzeln
- 1 Knollensellerie
- 3 Karotten
- 1 EL Speisestärke

Für den Rote-Bete-Hummus:

- 3 Rote Bete (ca. 300 g)
- 2 Gläser Kichererbsen
- 2 TL Kreuzkümmel gemahlen
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Tahin
- 1 EL Zitronensaft
- 100 ml kaltes Wasser

Außerdem:

- Kresse oder Sprossen
- Brat- und Backöl
- Salz, Pfeffer

1. Gemüse vorbereiten

Gemüse schälen. Die Rote Bete in kleine Stücke schneiden. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Rote Bete Stücke darin etwa 15 Minuten garen. In der Zwischenzeit die restlichen Bete, Pastinaken, Petersilienwurzeln, Knollensellerie und Karotten in Pommesform schneiden.

Den Backofen auf 200 °C Ober-Unterhitze vorheizen. Die Gemüse-Pommes mit einem Küchentuch trocken tupfen. Dann in eine große Schüssel geben und mit 1 EL Öl sowie 1 EL Speisestärke marinieren. Zwei Backbleche bzw. Backroste mit Backpapier auslegen und das Gemüse darauf gleichmäßig verteilen. Für 15 Minuten backen.

2. Rote-Bete-Hummus zubereiten

Währenddessen die gekochten Rote Bete abgießen und in einen Mixer geben. Die Kichererbsen abgießen und gründlich abspülen sowie abtropfen lassen. Dann mit allen restlichen Zutaten für den Hummus in den Mixer dazugeben und alles zu einer cremigen Masse pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Bedarf noch mehr Wasser hinzugeben.

3. Gemüse-Pommes backen

Die Ofentür öffnen und den Dampf ablassen. Die Bleche tauschen und die Pommes für weitere 15 Minuten bei 250 °C goldbraun backen.

4. Alles anrichten und servieren

Die Wurzelgemüse-Pommes mit dem Rote-Bete-Hummus anrichten und mit Kresse garnieren. Servieren und genießen!
Guten Appetit!

Unser Tipp:

Falls Hummus übrig bleibt: Einfach die kommenden Tage als Aufstrich oder Dip genießen. Oder: Den Hummus auf Vorrat einfrieren und beim nächsten Ofengemüse einfach auftauen lassen.