

# Gebackene Wurzeln mit Hummus

---

 [healthtv.de/sendungen/10/Gewusst\\_wie\\_Rachs\\_5euro\\_Kueche/63/Gebackene\\_Wurzeln\\_mit\\_Hummus.html](https://healthtv.de/sendungen/10/Gewusst_wie_Rachs_5euro_Kueche/63/Gebackene_Wurzeln_mit_Hummus.html)

Gewusst wie! Rachs 5€-Küche

## Zutaten für 4 Personen:

Für den Hummus:

- 1 Dose Kichererbsen (400 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 50 ml Olivenöl
- 150 g Naturjoghurt
- 1 – 2 EL frischer Zitronensaft
- 70 g Tahin (Sesammus)
- Salz, Pfeffer

Für das Ofengemüse:

- 600 g Rote Bete
- 600 g Karotten
- ½ Blumenkohl
- 20 ml Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 1 Lorbeerblatt

Außerdem:

- 30 g Sesam
- 1 TL Kreuzkümmel
- 2 Handvoll frische Kräuter (Minze, Koriander und Petersilie)
- 1 EL eingelegte Salzzitronen (von Woche 1)
- ½ kleine Chilischote
- 1 EL Honig
- 1 EL Zitronensaft

## Zubereitung:

1. Kichererbsen abgießen und in einem Topf mit ungesalzenem Wasser und 2 Knoblauchzehen 10 Min. köcheln lassen.
2. Rote Bete und Karotten schälen. Blumenkohl in Röschen teilen. Das Gemüse in 1 cm breite Scheiben schneiden.
3. Backofen auf 200 °C Umluft (ersatzweise 220 °C Ober-/Unterhitze, Umluft bei zwei Backblechen vorzuziehen!) vorheizen. Die Gemüsesorten nacheinander in einer Schüssel mit jeweils einem EL Olivenöl und etwas Salz und Pfeffer mischen.

4. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen, Gemüse und Lorbeerblatt darauf verteilen. Die Bleche für ca. 25 Min. in den heißen Ofen schieben, bis die Gemüsesorten gar sind und eine leichte Bräunung angenommen hat. Während des Backens von Zeit zu Zeit kontrollieren, Blumenkohl evtl. schon etwas früher aus dem Ofen nehmen.
5. Kichererbsen auf ein Sieb geben und mit dem Knoblauch, Olivenöl, Joghurt, Zitronensaft und Tahini in einen Rührbecher geben. Kichererbsen mit einem Pürierstab mixen, bis der Hummus eine homogene, cremige Konsistenz hat, evtl. noch etwas kaltes Wasser angießen. Hummus mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Kreuzkümmel in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten, bis er zu duften beginnt. Kreuzkümmel in einer Gewürzmühle fein zerkleinern, ersatzweise im Mörser sehr fein zerstoßen. Sesam ebenfalls in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er sich hellbraun färbt, dann zum Kreuzkümmel geben und kurz zerkleinern.
7. Kräuter waschen und trockenschleudern.
8. Salzzitronen und Chilischote fein hacken und mit dem Honig und dem Zitronensaft verrühren.
9. Zum Servieren Hummus auf einer großen Platte verstreichen. Das Gemüse daraufsetzen und mit der Sesam-Kreuzkümmel-Mischung bestreuen. Die Kräuter darauf verteilen und den gewürzten Honig darüber träufeln.

Preis pro Person: 1,18 €