



Räuchermakrele auf Rote-Bete-Hummus

mit gebackenem Gemüse und Pitabrot



30-40min



2 Personen

Heute präsentierst du deinen Tischgästen ein kleines Kunstwerk: Vor einem leuchtenden, magentafarbenen Hintergrund setzt du mit den in Dukkahwürze gerösteten gelben Pastinaken und orangenen Rüben wunderschöne essbare Akzente. Goldbraune Pitastreifen bieten sich nicht nur zum Aufnehmen der geräucherten Makrelenhäppchen an, sie reizen auch zum Eintauchen in das mit Sesampaste und Kichererbsen zubereitete Rote-Bete-Hummus. Schick!

Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 1 Pastinake
- 1 Packung Vollkornpitabrot¹
- 1 Päckchen Dukkah-Gewürzmischung¹¹
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 250g Rote Bete, vorgegart
- 25ml Tahini¹¹
- 10g Dill & Petersilie
- 1 Packung geräuchertes Makrelenfilet⁴

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Stabmixer
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1142kcal, Fett 46.3g, Kohlenhydrate 125.8g, Eiweiß 40.8g



1. Gemüse und Brot schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Karotte** und die **Pastinake** ggf. schälen und in fingerdicke Stifte schneiden. **2 Pitabrote** in breite Streifen schneiden. **Tipp:** Das **übrige Brot** kann für ein anderes Rezept eingefroren werden.



2. Gemüse und Brot backen

Das **Gemüse** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit 1EL Olivenöl, der **1/2 der Gewürzmischung** und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Auf einer Hälfte des Bleches gleichmäßig verteilen. Auf der anderen Hälfte die **Brotstreifen** mit 1EL Olivenöl, der **übrigen Gewürzmischung** und 1 Prise Salz mischen und alles ca. 15Min. im Ofen backen.



3. Zutaten vorbereiten

Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Rote-Bete-Saft** auffangen und die **Roten Beten** in grobe Stücke schneiden, dabei am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen.



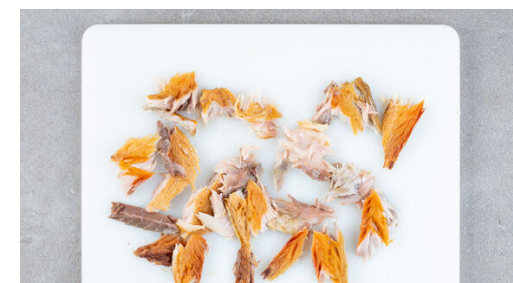
4. Hummus zubereiten

Die **Kichererbsen**, die **Zitronenschale**, den **Zitronensaft**, den **Knoblauch**, die **Rote Bete samt Saft** und das **Tahini** in einen kleinen Topf geben. 1EL Olivenöl, 1 kräftige Prise Salz und 1 Prise Pfeffer hinzugeben und alles mit einem Stabmixer pürieren. Nach Belieben mit etwas Wasser verdünnen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Kräuter schneiden

Die **Petersilie** und den **Dill** samt Stängeln fein schneiden.



6. Makrele zerteilen

Die **Makrele** mit einem scharfen Messer von der Haut befreien und in mundgerechte Stücke zupfen, dabei evtl. größere Gräten entfernen. Das **Rote-Bete-Hummus** auf Teller verteilen und kreisförmig verstreichen. Das gebackene **Gemüse**, die **Brotstreifen** und die **Makrelenstücke** darauf anrichten. Mit den **Kräutern** garnieren und mit den **Zitronenspalten** servieren.