



Räuchermakrele auf Rote-Bete-Hummus

mit gebackenem Gemüse und Pitabrot



30-40min



3-4 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

- 3 Karotten
- 2 Pastinaken
- 1 Packung Vollkornpitabrot ¹
- 1 Päckchen Dukkah-Gewürzmischung ¹¹
- 2 Dosen Kichererbsen
- 2 unbehandelte Zitronen
- 1 Knoblauchzehe
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 50ml Tahini ¹¹
- 10g Dill & Petersilie
- 2 Packungen geräuchertes Makrelenfilet ⁴

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche 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.

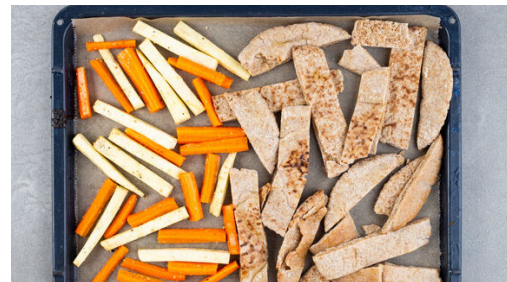
Nährwertangaben pro Portion

Energie 986kcal, Fett 45.4g, Kohlenhydrate 98.2g, Eiweiß 34.1g



1. Gemüse und Brot schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** und die **Pastinaken** ggf. schälen und in fingerdicke Stifte schneiden. Die **Pitabrote** in breite Streifen schneiden.



2. Gemüse und Brot backen

Das **Gemüse** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit 2EL Olivenöl, der **1/2 der Gewürzmischung** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen, dann gleichmäßig verteilen. Auf einem zweiten mit Backpapier ausgelegten Backblech die **Brotstreifen** mit 2EL Olivenöl, der **übrigen Gewürzmischung** und 1 kräftigen Prise Salz mischen und alles ca. 15Min. im Ofen backen.



4. Hummus zubereiten

Die **Kichererbsen**, die **Zitronenschale**, den **Zitronensaft**, den **Knoblauch**, die **Rote Bete samt Saft** und das **Tahini** in einen kleinen Topf geben. 2EL Olivenöl, 1/2TL Salz und 1 kräftige Prise Pfeffer hinzugeben und alles mit einem Stabmixer pürieren. Nach Belieben mit etwas Wasser verdünnen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



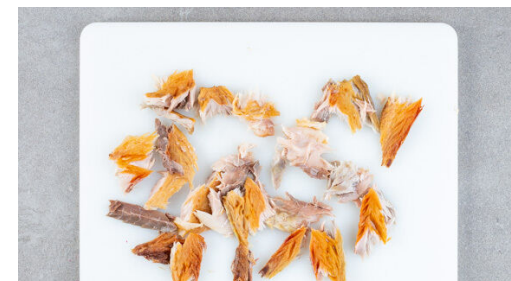
5. Kräuter schneiden

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



3. Zutaten vorbereiten

Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Zitronenschalen** abreiben, dann **1 Zitrone** halbieren und auspressen, die **andere Zitrone** 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.



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.