



RS Wachswweiches Ei 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 gerösteten gelben Pastinaken und orangen Karotten wunderschöne essbare Akzente. Goldbraune Vollkornitastreifen bieten sich an zum Eintauchen in das mit Sesampaste und Kichererbsen zubereitete Rote-Bete-Hummus. Dazu noch das wachswweiche Ei – schick!

- 1 Karotte
- 1 Pastinake
- 1 Packung Vollkornpitabrot ²
- 2 Bio-Eier ¹
- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 25g Tahini ³
- 10g Dill & Petersilie

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- 2 kleine Töpfe
- Stabmixer
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

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



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.



In einem kleinen Topf ausreichend Wasser für die **Eier** zum Kochen bringen. Die **Eier** vorsichtig in das kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze in ca. 6Min. weich kochen. **Tipp:** Wer **härtere Eier** mag, kocht sie 2Min. länger. Die **Eier** abgießen, kalt abschrecken und schälen.



Das **Gemüse** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit 1 EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Auf einer Hälfte des Bleches gleichmäßig verteilen. Auf der anderen Hälfte die **Brotstreifen** mit 1 EL Olivenöl und 1 Prise Salz mischen und alles ca. 15 Min. im Ofen backen. In einem kleinen Topf ausreichend Wasser für die **Eier** zum Kochen bringen.



Die **Kichererbsen**, die **Zitronenschale**, den **Zitronensaft**, den **Knoblauch**, die **Rote Bete samt Saft** und das **Tahini** in einen zweiten kleinen Topf geben. 1 EL 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.



Die **Kichererbsen** in einem Sieb kalt 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. Die **½ des Rote-Bete-Saftes** auffangen und die **½ der Roten Beten** in grobe Stücke schneiden.



Die **Petersilie** und den **Dill** samt Stängeln fein schneiden. Das **Rote-Bete-Hummus** auf Teller verteilen und kreisförmig verstreichen. Das gebackene **Gemüse**, die **Brotstreifen** und das **Ei** darauf anrichten. Mit den **Kräutern** garnieren und mit den **Zitronenspalten** servieren.