



Pochiertes Ei mit Karotten-Hummus

dazu Fenchel-Kapern-Salat und Pitabrot



30-40min



2 Personen

Ein wohltuendes vegetarisches Gericht, das deinen Vitaminlevel sprunghaft ansteigen lässt: Es gibt ein cremiges Hummus aus gerösteter Karotte und Kichererbsen, lecker pochiertes Ei und einen knackigen Salat aus Fenchel, frischen Kräutern und Kapern. Dazu noch knuspriges aufgebackenes Pitabrot – köstlich!

Was du von uns bekommst

- 1 Dose Kichererbsen
- 2 Karotten
- 1 Päckchen Sumach
- 1 Fenchelknolle
- 1 Packung Kapern
- 20g frischer Estragon & Petersilie
- 1 Packung Sonnenblumenkerne
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Tahini ¹¹
- 1 Packung Pitabrot ¹
- 2 Eier ³

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Kochtopf
- kleine Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Schaumkelle
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

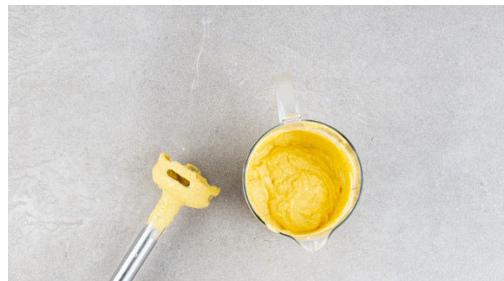
Nährwertangaben pro Portion

Energie 908kcal, Fett 43.6g, Kohlenhydrate 92.0g, Eiweiß 31.0g



1. Kichererbsen vorbereiten

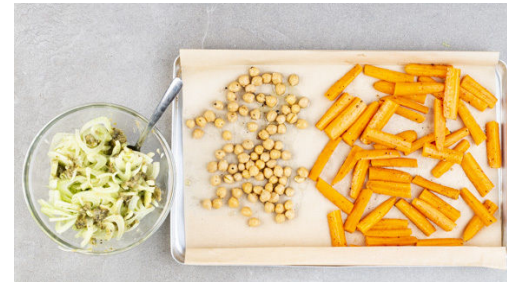
Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen, ca. **2/3 der Kichererbsen** in ein hohes Gefäß geben. Die **restlichen Kichererbsen** mit 1EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer verrühren und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Die **Karotten** schälen, längs vierteln und in 3-4cm lange Stifte schneiden.



4. Hummus zubereiten

Den **Knoblauch** schälen und mit den **Kichererbsen im hohen Gefäß**, ca. **2/3 der gerösteten Karotten**, dem **Tahini** und **1 Prise Sumach** zu einem cremigen **Hummus** pürieren. 2-3EL Olivenöl, 1TL Essig und 2-4EL Wasser unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. **2-3 Pitabrote** mit je 1TL Olivenöl bestreichen, mit **1 Prise Sumach** und Salz würzen und ca. 5Min. im Ofen backen.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**



2. Gemüse rösten

Die **Karotten** mit 1EL Olivenöl sowie je **1 Prise Sumach**, Salz, Pfeffer und Zucker vermengen und mit den **Kichererbsen** 12-15Min. im Ofen rösten. Den **Fenchel** längs halbieren und in feine Streifen schneiden, den Strunk entfernen. Die **Kapern** mit je 3EL Olivenöl, Wasser, Pfeffer und Zucker zu einem **Dressing** pürieren und mit dem **Fenchel** mischen.



5. Eier pochieren

In einem mittelgroßen Topf 500ml Wasser zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren, sodass das Wasser nur noch siedet. 1/2TL Salz und 1EL Essig hinzufügen. Für jedes **Ei** das **Ei** zunächst in eine Tasse aufschlagen. Mit einem Kochlöffel einen Strudel im Wasser erzeugen und das **Ei** aus der Tasse hineingleiten lassen. Nach 2-4Min. mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen.



3. Kräuter schneiden

Die **Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken. Die **Estragonblätter** ebenfalls abzupfen und fein hacken. Die **Sonnenblumenkerne** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anrösten.



6. Hummus verfeinern

Das **Karotten-Hummus** nach Geschmack mit dem der **Petersilie** und dem **Estragon** verfeinern. Auf Tellern mit den **restlichen Karotten**, den gerösteten **Kichererbsen**, dem **Fenchelsalat** und dem pochierteren **Ei** anrichten und nach Belieben mit dem **restlichen Sumach** und den **Sonnenblumenkernen** garnieren. Mit dem **Pitabrot** servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**