



Würziges Röstgemüse auf weißem Bohnenmus

dazu frische Tomaten und Sonnenblumenkerne



30-40min



4 Portionen

Hülsenfrüchte sind einfach klasse und aus der vegetarischen und veganen Küche kaum wegzudenken: Sie sind sämig-lecker, machen wunderbar satt und lassen sich zu allerlei tollem Zeug verarbeiten. Bohnen stehen bei uns ganz besonders hoch im Kurs – und Bohnenmus erst recht. Es eignet sich perfekt als Dip für unsere im Ofen geröstete Süßkartoffel und den zarten Brokkoli. Obendrauf gibt's knackige Sonnenblumenkerne. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 4 Süßkartoffeln
- 1 großer Brokkoli
- 2 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 2 Knoblauchzehen
- 50g Sonnenblumenkerne
- 2 Dosen weiße Bio-Bohnen
- 100g Tahini ¹
- 4 Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- kleine Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Sesamsamen (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 737kcal, Fett 39.2g, Kohlenhydrate 61.9g, Eiweiß 24.7g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln samt Schale** in ca. 1cm breite Scheiben schneiden. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen zerteilen, den **Strunk** ggf. schälen und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Alles auf zwei mit Backpapier ausgelegten Blechen mit 4EL Olivenöl, der **Gewürzmischung**, 1TL Salz und etwas Pfeffer vermengen.



4. Bohnenmus pürieren

Den **Knoblauch** aus der Schale drücken. Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen, dann in ein hohes Gefäß füllen und mit dem **Knoblauch**, dem **Tahini**, 3EL (Weißwein-)Essig, 75ml Wasser, 1TL Salz und 1 Prise Pfeffer zu einem glatten **Mus** pürieren (siehe auch Schritt 6). Nach Geschmack mit mehr Essig, Salz und Pfeffer würzen.



2. Gemüse backen

Den **ungeschälten Knoblauch** zum **Gemüse** auf das Blech legen und alles im Ofen 10-12Min. backen, dann den **Knoblauch** vom Blech nehmen, das **Gemüse** wenden und weitere 10-12Min. backen. Je nach Ofentyp zusätzlich die Position der Bleche tauschen.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Tomaten** in ca. 0,5cm breite Spalten schneiden. Das **Ofengemüse** und die **Tomaten** auf dem **Bohnenmus** anrichten und alles mit den **Sonnenblumenkernen** bestreut servieren.



3. Sonnenblumenkerne rösten

Die **Sonnenblumenkerne** in einer kleinen Pfanne mit 2TL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3-5Min. rösten, bis sie goldbraun sind, dabei ab und zu umrühren, damit die **Sonnenblumenkerne** vollständig mit Öl überzogen werden. Die **Sonnenblumenkerne** aus der Pfanne nehmen und mit etwas Salz bestreuen.



6. Eine Frage der Konsistenz

Wenn dir das Bohnenmus nach dem Pürieren zu dick erscheint, kannst du teelöffelweise Wasser dazugeben, bis das Mus so geschmeidig ist, dass es sich leicht verstreichen lässt und prima zum Dippen geeignet ist. Das ist auch unser Tipp für eventuelle Reste: Eine Paprika, Möhre oder Gurke in Stifte schneiden und das restliche Mus als Dip vor dem Fernseher verzehren.