



RS Wachsweiches Ei auf Rote-Bete-Hummus

mit gebackenem Gemüse und Vollkornbaguette



30-40min



4 Portionen

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. Knuspriges Vollkornbaguette bietet sich an zum Eintauchen in das mit Sesampaste und Kichererbsen zubereitete Rote-Bete-Hummus. Dazu noch das wachsweiche Ei - schick!

Was du von uns bekommst

- 3 Karotten
- 1 große Pastinake
- 4 Bio-Eier¹
- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 2 unbehandelte Zitronen
- 1 Knoblauchzehe
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 2 Vollkornbaguettebrötchen^{2,3}
- 50g Tahini³
- 10g Dill & Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

Da Rote Bete stark färbt, beim Verarbeiten am besten eine Schürze und Küchenhandschuhe tragen

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Sesamsamen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Gemüse schneiden

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



2. Gemüse backen

Das **Gemüse** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Gleichmäßig verteilen und ca. 15Min. im Ofen backen.



3. Zutaten vorbereiten

In einem kleinen Topf ausreichend Wasser für die **Eier** zum Kochen bringen. Die **Kichererbsen** in einem Sieb kalt 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 **Rote Bete** in grobe Stücke schneiden.



4. Eier kochen

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. Währenddessen die **Brötchen** zum **Gemüse** aufs Blech legen und in 4-5Min. knusprig aufbacken.



5. Hummus zubereiten

Die **Kichererbsen**, die **Zitronenschale**, den **Zitronensaft**, den **Knoblauch**, die **Rote Bete** samt **Saft** und das **Tahini** in einen zweiten kleinen Topf geben. 2EL Olivenöl, ½TL 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.



6. Kräuter schneiden

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