



RS Wachswieches Ei auf Rote-Bete-Hummus

mit gebackenem Gemüse und Vollkornbaguette



30-40min



2 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 wachswieche Ei - schick!

- 1 Karotte
- 1 Pastinake
- 2 Bio-Eier ¹
- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 1 Vollkornbaguettebrötchen ^{2,3}
- 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.



Die **Eier** vorsichtig in das kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze in ca. 6Min. weich kochen. **Tip:** Wer **härtere Eier** mag, kocht sie 2Min. länger. Die **Eier** abgießen, kalt abschrecken und schälen. Währenddessen das **Brötchen** zum **Gemüse** aufs Blech legen und in 4-5Min. knusprig aufbacken.



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