



RS Wachsweiches 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 wachsweiche Ei - schick!

Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 1 Pastinake
- 2 Bio-Eier¹
- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 1 Vollkornbaguettebrötchen^{2,3}
- 25g 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 1142kcal, Fett 46.3g, Kohlenhydrate 125.8g, Eiweiß 40.8g



1. Gemüse schneiden

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



2. Gemüse backen

Das **Gemüse** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit 1EL 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.



4. Eier kochen

Die **Eier** vorsichtig in das kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze in ca. 6Min. weich kochen. **Tipp:** Wer **härttere 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.



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. 1EL 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.



3. Zutaten vorbereiten

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.



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.