



Ofengemüse mit würzigem Bohnenmus

dazu gekochte Eier und Bazlama-Pfannenbrot



ca. 40min



2 Portionen

Heute gibt es keinen Hummus, sondern Bohnenmus. Hummus wird aus Kichererbsen gemacht, aber unser Rezept ist inspiriert von Ful Mudammas, einem Bohnengericht, das zum Beispiel mit gekochten Eiern und Fladenbrot in Ägypten gerne als Frühstück verspeist wird. Wir servieren noch Süßkartoffen und Karotten dazu, damit auch wirklich alle satt werden. Guten Appetit!

- 1 Süßkartoffel
- 1 Karotte
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Bio-Eier ¹
- 1 Pck. Bazlama-Pfannenbrot ²
- 1 rote Zwiebel
- 1 Dose weiße Bio-Bohnen
- 50g Tahini ³

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler
- Sieb

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

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

Energie 780kcal, Fett 28.1g,
Kohlenhydrate 90.7g, Eiweiß 29.8g



Den Backofen auf 240°C Umluft vorheizen. Die **Süßkartoffel** schälen, die **Karotte** ggf. schälen und beides in ca. 1cm große Würfel schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit 1EL Olivenöl sowie ½TL Salz vermengen.



Den **ungeschälten Knoblauch** zum **Gemüse** auf das Blech geben und beides im Ofen ca. 15Min. rösten. Den **Knoblauch** vom Blech nehmen und das **Gemüse** 2-4Min. weiterrösten, bis es gut gebräunt und weich ist.



In einem kleinen Topf ausreichend Wasser für die **Eier** zum Kochen bringen. Die **Eier** vorsichtig in das kochende Wasser geben und in ca. 6Min. weich kochen. **Tipp:** Wer **härtere Eier** mag, kocht sie 2Min. länger. Die **Eier** in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. Eine große Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze erwärmen.






Die **Bazlama** in der Pfanne einige Minuten auf beiden Seiten erwärmen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. 3EL hellen Essig mit 1EL Zucker und ½TL Salz verrühren, bis der Zucker und das Salz sich aufgelöst haben, mit den **Zwiebeln** vermengen. Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



Den **Knoblauch** schälen und mit den **Bohnen**, dem **Tahini**, 2EL hellem Essig, 4EL Wasser, ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer in einem hohen Gefäß zu glattem **Bohnenmus** pürieren.



Die **Eier** schälen und halbieren, die **Bazlama** in Streifen schneiden. Die **Eier**, die **Zwiebeln** und das **Ofengemüse** auf dem **Bohnenmus** anrichten und mit den **Bazlama** servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    **#marleyspooning**