



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 Mudamas, einem Bohnengericht, das zum Beispiel mit gekochten Eiern und Fladenbrot in Ägypten gerne als Frühstück verspeist wird. Wir servieren noch Süßkartoffeln und Karotten dazu, damit auch wirklich alle satt werden. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Süßkartoffel
- 1 Karotte
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Bio-Eier¹
- 1 Pck. Bazlama-Pfannenbrot²
- 1 rote Zwiebel
- 1 Dose weiße Bio-Bohnen
- 50g Tahini³

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- 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.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

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



1

1. Gemüse vorbereiten

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.



2

2. Gemüse rösten

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.



3

3. Eier kochen

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 **härttere 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.



4

4. Zwiebeln einlegen

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.



5

5. Bohnenmus pürieren

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.



6

6. Fertigstellen & servieren

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.