



Ofengemüse mit würzigem Bohnenmus

dazu gekochte Eier und Bazlama-Pfannenbrot



ca. 40min



4 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

- 2 Süßkartoffeln
- 2 Karotten
- 3 Knoblauchzehen
- 4 Bio-Eier¹
- 2 Pck. Bazlama-Pfannenbrot²
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Dosen weiße Bio-Bohnen
- 100g Tahini³

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 1-2 Backbleche und Backpapier
- kleiner Topf
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler
- Messbecher
- 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 778kcal, Fett 28.1g, Kohlenhydrate 90.3g, Eiweiß 29.7g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 240°C Umluft vorheizen. Die **Süßkartoffeln** schälen, die **Karotten** ggf. schälen und beides in ca. 1cm große Würfel schneiden. Auf ein oder zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche geben und mit 2EL Olivenöl sowie 1TL Salz vermengen.



2. Gemüse rösten

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



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. Zwiebeln einlegen

Die **Bazlama** in der Pfanne einige Minuten auf beiden Seiten erwärmen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. 90ml hellen Essig mit 2EL Zucker und 1TL 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. Bohnenmus pürieren

Den **Knoblauch** schälen und mit den **Bohnen**, dem **Tahini**, 60ml hellem Essig, 75ml Wasser, 1TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer in einem hohen Gefäß zu glattem **Bohnenmus** pürieren.



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.