MARLEY SPOON

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-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

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- 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
Enthält: **Eier** (1), **Gluten** (2), **Sesamsamen** (3).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 775kcal, Fett 31.3g, Kohlenhydrate 89.8g, Eiweiß 26.4g

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.

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.

4. Eier kochen

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

5. Hummus zubereiten

Die **Kichererbsen**, die **Zitronenschale**, den **Zitronensaft**, den **Knoblauch**, die **Rote Bete samt Saft** und das **Tahini** in ein hohes Püriergefäß 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.

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.

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**