



BUNTE KAROTTEN-POMMES

MIT HUMMUS-VARIATIONEN



Rezept für
2 Personen

POMMES

500 g verschiedenfarbige
Karotten, Kartoffeln,
Pastinaken

1 TL Salz
1 TL Pfeffer
1 TL Paprika edelsüß
3 EL Raps-Öl

HUMMUS

2 Knoblauch-Zehen
480 g Kichererbsen
½ Zitrone
2 EL Tahin
2 EL Oliven-Öl
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Salz/ Pfeffer
2 EL Tomaten-Mark
3 getrocknete Tomaten
½ Rote Bete, vorgekocht
1 Handvoll Spinat
1 Handvoll Kräuter (z.B. Petersilie,
Minze oder Schnittlauch
½ TL Curry-Pulver
1 Prise Zucker
Pfeffer
Oliven-Öl



Back-Ofen	Sieb	Ess-Löffel
Wasser-Hahn	Schüssel klein	Tee-Löffel
Schäler	Saft-Presse	Teller
Messer	Mixer	Besteck
Schneide-Brett	Schalen klein	
Back-Blech	Topf	





















Nährwert-Angaben	1Port.	Tages-Bedarf
Energie	2872 kJ/ 686 kcal	26 %
Fett	37g	49 %
Kohlenhydrate	63g	38 %
Ballaststoffe	21g	78 %
Protein	22g	13 %



QR-Code scannen und
Kochtutorial anschauen.

GORILLA

NOVEMBER-REZEPT

Menge	Zutaten	Zubereitung	Material & Geräte
		Back-Ofen auf 200 °C Ober- und Unter-Hitze vorheizen.	
POMMES			
500 g	verschieden farbige Karotten, Kartoffeln, Pastinaken	waschen, schälen (nur wenn nicht bio), in Pommes-Größe schneiden, auf ein Backblech geben.	    
1 TL	Salz / Pfeffer	über die Pommes geben, mit den Händen durchmischen.	
1 TL	Paprika edelsüß		
3 EL	Raps-Öl		
		Pommes für mindestens 30 Minuten in den Ofen.	
HUMMUS			
2	Knoblauch-Zehen	ungeschält für 15 Minuten in den Ofen dazu, aus der Schale drücken.	
480 g	Kichererbsen	in einem Sieb abtropfen, Abtropf-Wasser auffangen.	
½	Zitrone	Saft auspressen.	
2 EL	Tahini	mit Kichererbsen, Knoblauch und Zitrone	
2 EL	Oliven-Öl	in einem Mixer pürieren.	
1 TL	Kreuzkümmel		
1 TL	Salz / Pfeffer		
		Abtropf-Wasser je nach Wunsch-Cremigkeit hinzufügen.	
		Hummus auf 6 kleine Schalen verteilen.	 
2 EL	Tomaten-Mark	mit ¼ des Hummus mischen, pürieren.	
3	getr. Tomaten		
½	Rote Bete, vorgekocht	mit ¼ des Hummus mischen, pürieren.	
1 Handvoll	Spinat	waschen, blanchieren, mit ¼ des Hummus mischen, pürieren.	   
1 Handvoll	Kräuter (z.B. Petersilie, Minze oder Schnittlauch)	mit ¼ des Hummus mischen, durchrühren.	
½ TL	Curry-Pulver	mit ¼ des Hummus mischen, durchrühren.	
1	Prise Zucker		
	Pfeffer	auf ¼ des Hummus geben.	
	Oliven-Öl		
ANRICHTEN			
		Pommes aus dem Ofen holen, auf einen Teller geben, die 6 Hummus-Schalen zum Dippen bereitstellen.	  



QR-Code scannen und
Kochtutorial anschauen.

GORILLA