

GORILLA November-Rezept

BUNTE KAROTTEN- POMMES

MIT HUMMUS-VARIATIONEN





Zutaten (für 2 Jugendliche)

500 g verschiedenfarbige Karotten (gerne kombiniert mit anderem Wurzelgemüse wie Kartoffel oder Pastinake)

1 TL Salz
1 TL Pfeffer
1 TL Paprika edelsüß
3 EL Rapsöl

Hummus-„Basic“-Rezept:

1 große Dose Kichererbsen (480 g)
 2 EL Tahin
 1/2 Zitrone, ausgepresst
 2 Knoblauchzehen (aus dem Ofen)
 2 EL Olivenöl
 1 TL Kreuzkümmel
 1 TL Salz
 1 TL Pfeffer

Nährwertangaben	1 Port.	Tagesbedarf
Energie	2872 kJ/ 686 kcal	26%
Fett	37 g	49%
Kohlenhydrate	63 g	38%
Ballaststoffe	21 g	78%
Protein	22 g	13%

Zubereitung

Pommes:

- Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.** Die Karotten waschen, schälen (sind sie aus Bioanbau oder dem eigenen Garten, müssen sie nicht geschält werden) und in Pommes-Größe schneiden.
- Karotten-Pommes auf ein Backblech geben**, die Zutaten für die Marinade darübergerben und mit gewaschenen Händen gut durchmischen. So fettest du gleich das Backblech mit ein und brauchst kein Backpapier.
- Die **Pommes** kommen für mindestens **30 Minuten in den Ofen**. Lege die 2 Knoblauchzehen ungeschält für ca. 15 Minuten dazu, diese brauchen wir gleich für den Hummus. Außerdem kannst du eine geschälte Rote-Bete-Knolle für eine der Variationen zum Garen mit dazulegen, wenn du keine vorgekochte gekauft hast.

Hummus:

- Gieß die Kichererbsen zum Abtropfen in ein Sieb** und fange das Wasser auf. Wenn du Kichererbsen selbst kochen willst, schau dir dazu das GORILLA-Video „**Hülsenfrüchte kochen**“ an. Statt des Abtropfwassers kannst du dann einfach das Kochwasser benutzen.

- Kichererbsen mit den restlichen Hummus-Zutaten in einen Mixer geben** (oder Schüssel und Pürierstab verwenden). Sobald die Knoblauchzehen im Ofen weich sind, kannst du sie einfach aus der Schale drücken und dazugeben. **Alles gut durchmischen**, dabei kannst du die Cremigkeit durch die Zugabe von (Abtropf-)Wasser deinen Wünschen anpassen.
- Den Hummus zur Zubereitung der Variationen auf 6 Schüsseln verteilen.** Die jeweiligen Zutaten dazugeben und alles mit einem Stabmixer pürieren. Beim Curry-Hummus und Kräuter-Hummus reicht es, gut durchzurühren. Der „Basic“-Hummus wird nur noch mit etwas Pfeffer und Olivenöl verfeinert.

Die Hummus-Variationen

Tomaten-Hummus: 1/6 des Hummus und 2 EL Tomatenmark, 3 getrocknete Tomaten
Curry-Hummus: 1/6 des Hummus und 1/2 TL Currypulver, 1 Prise Zucker
Rote-Bete-Hummus: 1/6 des Hummus und 1 halbe Rote Bete, gekocht
Spinat-Hummus: 1/6 des Hummus und eine Handvoll blanchierter Spinat
Kräuter-Hummus: 1/6 des Hummus und eine kleine Handvoll Kräuter deiner Wahl (z.B. Petersilie, Minze, Basilikum, Schnittlauch)



**QR-CODE SCANNEN UND
KOCHTUTORIAL ANSCHAUEN.**