

Rote-Bete-Hummus

Gesünder und bewusster essen, Geld und Zeit sparen und Ressourcen schonen? Food Prep ist das Zauberwort! Das Konzept: Nach dem gut geplanten Einkauf werden verschiedene Gerichte vorgekocht, die dann an den darauffolgenden Tagen nach Belieben miteinander kombiniert gegessen werden können. So wartet immer etwas Leckeres und Abwechslungsreiches in der Lunchbox oder im Kühlschrank, und ganz nebenbei vermeidet man auch unnötige Abfälle von vergessenen oder abgelaufenen Lebensmitteln.

🕒 15 Min. + 40 Min. Röstzeit ||| Leicht Vegan



Bild: BVEO / Ariane Bille

Zubereitung

Backofen auf 190°C Umluft vorheizen.

Rote Bete schälen und in grobe Würfel schneiden. Zusammen mit 1 TL Salz auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen auf oberster Schiene etwa 35–40 Min. rösten, bis die Rote Bete weich ist.

Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.

Zitrone pressen und den Saft zusammen mit abgekühlter Rote Bete, abgetropften Kichererbsen, Tahin, 1–2 EL Öl und Zimt mit dem Pürierstab fein mixen und mit 1 Prise Salz abschmecken. Hummus auf Teller geben mit der Petersilie und jeweils 1 EL Olivenöl anrichten und genießen.

Zutaten für 4 Pers.:

- 400g Rote Bete
- Meersalz
- ½ Bund Petersilie
- 1 Zitrone
- 220g Kichererbsen, gekocht
- 2 EL Tahin
- Olivenöl
- 1 Prise Zimt

Rote-Bete-Hummus



© BVEO / Rote-Bete schälen und in Würfel schneiden.



© BVEO / Rote-Bete-Hummus ist fertig. Guten Appetit!

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Neue Schönhauser Straße 20
10178 Berlin

Tel.: 030 – 28 49 78 - 0
presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
www.deutsches-obst-und-gemuese.de