

# Physalis mit Rote-Bete-Hummus und Lachs

**Für zwei Personen**

**Für das Physalis-Chutney:**

10 Physalis	2 mittelgroße Tomaten	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	4 EL Sweet-Chilisauce	Olivenöl, Salz, Pfeffer

**Für die Ofen-Physalis:**

10 Physalis	1 Knoblauchzehe	2 Thymianzweige
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

**Für den Rote-Bete-Hummus:**

1 Zitrone	200 g vorgek. Kichererbsen	100 g vorg. Rote-Bete
3 Zweige Thymian	2 EL Sesampaste	5 EL Olivenöl
1 TL Paprikapulver	1 TL gemahlener Kreuzkümmel	Salz, Pfeffer

**Für den Lachs:**

250 g Lachs	2 Beutel grüner Tee	4 EL Sojasauce
2 EL weiße Sesamsamen	Salz	Pfeffer

**Für das Physalis-Chutney:**

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Physalis abrausen, trocken tupfen und halbieren. Tomaten waschen, Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und kurz in Öl anschwitzen. Physalis dazu geben und mit Salz, Pfeffer und Sweet-Chilisauce abschmecken.

**Für die Ofen-Physalis:**

Thymianzweige abrausen und trockenwedeln. Knoblauchzehe abziehen und zerdrücken. Physalis halbieren und mit Thymianzweigen, Salz, Pfeffer, Knoblauch und Olivenöl vermischen und auf ein Backblech für ca. 10 Minuten in den Ofen geben.

**Für den Rote-Bete-Hummus:**

Thymian abrausen und trockenwedeln. Zitrone halbieren und auspressen.

Kichererbsen abwaschen und mit Rote Bete, Zitronensaft, Thymian, Sesampaste und Olivenöl pürieren. Mit Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Lachs:**

Zitrone halbieren und auspressen. Lachs mit Sesam, Sojasauce, Zitronensaft, Inhalt der Teebeutel, Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren. Im Ofen bei 140 Grad ca. 10 Minuten garen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Truckenbrod am 27. Juni 2018