

Ofen-Rübchen mit Hummus, Dill-Orangen-Salat, Croûtons

Für zwei Personen

Für die Ofen-Rübchen:

6 dünne bunte Möhren mit Grün	5 Datteln, ohne Stein	1 TL edels. Paprikapulver
$\frac{1}{2}$ TL geräuch. Paprikapulver	1 Prise Zimt	5 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Hummus:

250 g Kichererbsen	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, davon Saft
50 g flüss. weißes Tahin	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kreuzkümmel	50 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

$\frac{1}{2}$ Bund Dill	$\frac{1}{2}$ Bund Minze	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
1 Zitrone, davon Saft	1 Orange	5 g rote Chilischoten
1 TL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Croûtons:

200 g weißes Körnerbrot	2 Knoblauchzehen	100 g vegane Butter
Salz		

Für die Garnitur:

4 EL Kichererbsen	$\frac{1}{2}$ Bund Dill	$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver
2 EL Olivenöl	Meersalz	

Für die Ofen-Rübchen:

Den Backofen auf 250 Grad Grillstufe vorheizen.

Datteln mit kochend heißem Wasser übergießen. Möhren vom Grün trennen und schälen. Datteln mit etwas Wasser im Hochleistungsmixer zu einer Paste mixen. Anschließend die Paste mit Olivenöl und den Gewürzen vermischen und die Karotten darin marinieren. Karotten für ca. 5 Minuten im Ofen grillen, sodass sie noch bissfest sind.

Für den Hummus:

Knoblauch abziehen. Zitrone halbieren und auspressen. Kichererbsen, Tahin, Knoblauch, Zitronensaft, Kreuzkümmel und Olivenöl auf niedriger Stufe in einem Hochleistungsmixer zu einem cremigen, zarten Hummus mixen. Je nach Konsistenz mehr oder weniger ca. 80 ml eiskaltes Wasser dazugeben.

Für den Salat:

Zitrone halbieren und 1 EL auspressen. Chili fein hacken. Orange filetieren und in dünne Streifen schneiden. Kräuter abbrausen, trocknen und grob hacken. Orangen mit den Kräutern, Olivenöl, Zitronensaft, Chili, Salz und Pfeffer mischen und durchziehen lassen.

Für die Körner-Croûtons:

Das Brot in 1-2 cm große Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und sehr fein hacken. Vegane Butter in der Pfanne schmelzen lassen und die Brotwürfel darin knusprig anbraten. Kurz vor Ende den Knoblauch dazugeben und mit Salz würzen.

Für die Garnitur:

Kichererbsen scharf in dem Olivenöl anbraten und mit dem Paprikapulver und Salz würzen. Dill hacken.

Hummus mit den Karotten und dem Dill-Orangen-Salat auf dem Teller anrichten und mit den Croûtons, Kichererbsen und Dill dekoriert servieren.

Simon Weber am 15. Februar 2023