

Süßkartoffel-Tortilla mit dreierlei Dips

Für 4 Personen

Möhrendip:

| | | |
|------------------|------------|-----------------|
| 500 g Möhren | 2 Zwiebeln | 1 Knoblauchzehe |
| 1 TL Kümmelsamen | Salz | Pfeffer |
| 5 EL Olivenöl | | |

Rote Bete-Dip:

| | | |
|------------------------------|-----------------|---------------------|
| 4 Rote Bete-Knollen, gekocht | 1 Knoblauchzehe | 4 EL Olivenöl |
| Salz | Pfeffer | gemahl. Kreuzkümmel |
| 3 EL griech. Joghurt | 1 Limette | |

Basilikum-Hummus:

| | | |
|------------------|----------------------------|---------------------|
| 1 Bund Basilikum | 1 Knoblauchzehe | 1 Dose Kichererbsen |
| 1 Limette | 1 TL Tahin (Sesammus) | Salz |
| Pfeffer | 1/2 TL gemahl. Kreuzkümmel | 4 EL Olivenöl |

Für die Tortilla:

| | | |
|---------------------|--------------------------|-------------------------------|
| 800 g Süßkartoffeln | Salz | 40 ml Olivenöl |
| 2 Zwiebeln | 1 Bund glatte Petersilie | Pfeffer |
| 8 Eier (M) | 100 ml Milch | 1 Msp. geräuch. Paprikapulver |

Für den Möhrendip den Backofen auf Ofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Die Möhren schälen und in Stücke schneiden.

Zwiebeln und den Knoblauch schälen und ebenfalls in Stücke schneiden.

Möhren, Zwiebeln und Knoblauch in eine Schüssel geben, mit etwas Kümmel bestreuen, salzen, pfeffern und mit Olivenöl beträufeln. Alles vermischen und auf ein Backblech geben.

Im vorgeheizten Ofen das Gemüse ca. 20 Minuten weich garen.

Das gegarte Gemüse anschließend mit dem Stabmixer pürieren und falls nötig noch ein wenig nachwürzen. Der Dip wird besonders cremig, wenn man noch etwas Wasser dazu gibt und ihn in einem Smoothie-Maker oder Standmixer püriert.

Für den Rote Bete-Dip die gegarten Roten Bete-Knollen klein schneiden.

Den Knoblauch schälen und beides zusammen auf ein Backblech geben. Mit Öl beträufeln, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen und ebenfalls 20 Minuten bei 180 Grad im Ofen garen.

Anschließend Gemüse mit einem Stabmixer pürieren und den Joghurt dazugeben.

Die Limette auspressen und etwas Limettensaft unterrühren, nochmals abschmecken.

Tipp: Wer sowohl Möhren als auch Rote Bete-Dip zubereiten möchte, kann den Backofen auf 180 Grad Umluft stellen und beide Backbleche zeitgleich in den Ofen geben.

Fürs Basilikum-Hummus Basilikum abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Knoblauch schälen.

Die Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen und unter kaltem Wasser abspülen.

Den Saft der Limette auspressen.

Kichererbsen, Limettensaft, Knoblauch, Basilikumblätter, Tahin, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Olivenöl in einen Pürierbecher geben und mit dem Stabmixer pürieren.

Falls nötig noch etwas Wasser für eine bessere Sämigkeit dazugeben.

Den Backofen auf 120 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen Die Süßkartoffeln waschen, schälen, der Länge nach halbieren. Süßkartoffelhälften in eine Auflaufform geben, salzen und mit etwas Olivenöl bestreichen. Dann in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 20 Minuten weich garen, je nach Größe auch etwas länger.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.
Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
Das Öl in zwei großen Pfannen erwärmen und Zwiebeln hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen.
Die Eier mit der Milch verquirlen. Salz, Pfeffer, Paprikapulver und die Petersilie hinzufügen und verquirlen.
Die gegarten Süßkartoffeln vorsichtig in Scheiben schneiden und zu den Zwiebeln in die Pfannen geben und jeweils mit der Eimasse begießen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5-6 Minuten garen.
Dann die Tortilla wenden. Das geht am besten mit einem Teller, der genau so groß ist wie die Pfanne. Ein Brett oder Blech geht aber auch. Teller auf die Pfanne legen, Pfanne umdrehen und das umgedrehte Omelette wieder in die Pfanne schieben, sodass es von der anderen Seite nochmal 5 Minuten garen kann.
Anschließend die Tortilla aus der Pfanne nehmen und entweder warm oder kalt mit den Dips genießen.

Zora Klipp am 01. September 2022