

# Tomatenhummus mit Pastinake und Rote Beete dazu Karotten-Feldsalat

Viel Gemüse unter 650 Kalorien Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 630 kcal • Tag 3 kochen

17



Kichererbsen



Karotte



Pastinake



frische Rote Beete



Feldsalat



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Koriander



Petersilie glatt



Sahnejoghurt



Tahini-Paste



Getrocknete Tomaten mit Kräutern



Gewürzmischung „Hello Harissa“



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Olivenöl\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel, 1 hohes Rührgefäß, 1 kleine Schüssel, Pürierstab, Gemüseschäler und Gemüseribe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kichererbsen	380 g	570 g**	760 g
Karotte <b>DE</b>	2	3	4
Pastinake <b>DE</b>	180 g	360 g	360 g
frische Rote Beete <b>DE</b>	1	1	1
Feldsalat	75 g	100 g	150 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Zitrone, gewachst <b>ZA   AR</b>	1	1	1
Koriander/Petersilie glatt	10 g	10 g	10 g
Sahnejoghurt <b>7</b>	75 g	100 g	150 g
Tahini-Paste <b>3</b>	25 g	50 g	50 g
Getrocknete Tomaten mit Kräutern	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 630 g)
Brennwert	416 kJ/99 kcal	2637 kJ/630 kcal
Fett	4,6 g	28,8 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	6,3 g
Kohlenhydrate	9,6 g	61 g
– davon Zucker	3,9 g	24,7 g
Eiweiß	3,5 g	22,2 g
Salz	0,38 g	2,43 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** **3** Sesamsamen **7** Milch (einschließlich Laktose)

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien



## Gemüse schneiden

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

**Karotten** und **Pastinake** schälen und in 5 cm lange, 1 cm dicke Stifte schneiden.

**Rote Beete** schälen, halbieren und in 1 cm Stifte schneiden. Achtung: **Rote Beete** färbt sehr stark, trage deshalb am besten Handschuhe!

Die Hälfte vom **Knoblauch** fein hacken.

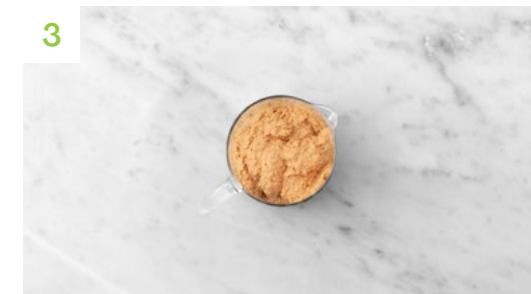


## Gemüse backen

**Karotten**, **Pastinake**, **Rote Beete** und gehackten **Knoblauch** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

**Gemüse** mit der Hälfte vom „Hello Harissa“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und im Ofen 20 – 25 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.

Restlichen **Knoblauch** 10 Min. auf dem Blech mitbacken.



## Hummus mixen

**Zitrone** heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben.

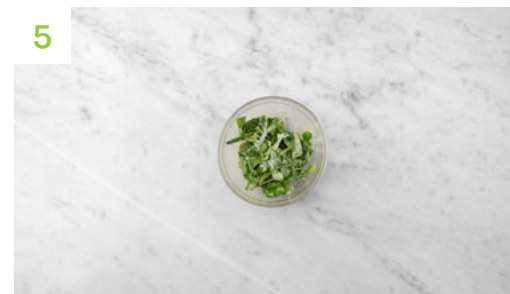
In einem hohen Rührgefäß **Kichererbsen** mit drei Vierteln der **Flüssigkeit**, **Tahini-Paste**, **getrocknete Tomaten** mit dem **Öl**, restliche **Gewürzmischung** und die **Knoblauchzehe** aus dem Ofen mit einem Mixstab zu **Hummus** pürieren. Mit dem **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Für den Dip

**Petersilien-** und **Korianderblätter** zusammen fein hacken.

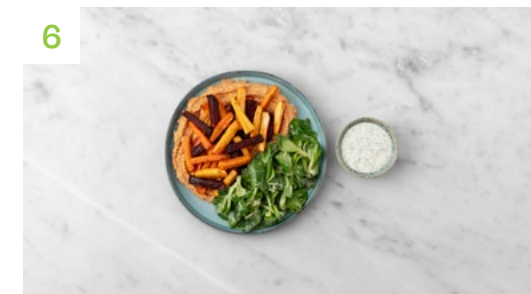
In einer kleinen Schüssel **Sahnejoghurt**, gehackte **Kräuter**, **Zitronenabrieb** und etwas **Zitronensaft** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Für den Salat

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] von dem **Dip**, **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Zitronenspalte**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** verrühren.

**Feldsalat** hineingeben und mit dem **Dressing** marinieren.



## Anrichten

**Tomatenhummus** auf Teller verstreichen. Geröstetes **Wurzelgemüse** darauf verteilen. **Feldsalat** daneben anrichten und mit dem **Dip** genießen.

**Guten Appetit!**

## Harissa

*Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.*

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

