



ORF extra

Sonntagsgemüse auf Hummus

ZEITBEDARF: 45-60 MINUTEN

FÜR 4 PERSONEN

½ Blumenkohl
1 kg kleine Kartoffeln, halbiert
250 g Kichererbsen (Abtropfgewicht)
1 TL Rosmarin
1 TL Thymian
1 TL Chiliflocken
1 TL Paprikapulver (scharf)
1 TL Paprikapulver (edelsüß)
1 TL Knoblauchpulver
Olivenöl
Salz und Pfeffer
3 EL Maisstärke

Für den Hummus

600 g Kichererbsen (Abtropfgewicht)
1-2 Knoblauchzehen, fein gehackt
6 EL Tahini
1 EL kaltgepresstes Olivenöl
½ EL Salz
60-80 ml Zitronensaft

Zum Servieren

Olivenöl
1 TL Sesam
1 Frühlingszwiebel

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 200 °C vorheizen.
2. Gemüse waschen und vorbereiten.
3. Kichererbsen gut abtropfen lassen und trockentupfen.
4. Blumenkohl in Röschen teilen, Kartoffeln halbieren oder vierteln.
5. Blumenkohl, Kartoffeln und Kichererbsen in einer Schüssel vermengen.
6. Gewürze und Kräuter zugeben.
7. Mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen.
8. Zum Schluss Maisstärke unterheben.
9. In eine gefettete Auflaufform geben.
10. Etwa 20 Minuten backen. Falls nötig weitere 10 Minuten garen.
11. Für den Hummus alle Zutaten fein pürieren.
12. Bei Bedarf etwas kaltes Wasser für eine cremigere Konsistenz hinzufügen.
13. Hummus auf Tellern verstreichen.
14. Ofengemüse darauf verteilen.
15. Mit Olivenöl beträufeln und mit Sesam sowie fein geschnittener Frühlingszwiebel bestreuen.