REZEPT DER WOCHE

KW 14 31.03. – 06.04.2025

Rote-Bete-Hummus mit Wurzelgemüse-Pommes

(Für 4 Personen)

Das brauchen Sie:

Für die Wurzelgemüse-Pommes:

300 g	Rote Bete	(Art.Nr. 320)
300 g	Süßkartoffeln	(Art.Nr. 520)
300 g	Pastinaken	(Art.Nr. 314)
300 g	Petersilienwurzeln	(Art.Nr. 312)
1	Kohlrabi	(Art.Nr. 703)
1 EL	Speisestärke	(Art.Nr. 5691)

Für den Rote-Bete-Hummus:

300 g	Rote Bete	(Art.Nr. 320)
2 Gläser	Kichererbsen	(Art.Nr. 17041)
2 TL	Kümmel	(Art.Nr. 8142)
2	Knoblauchzehen	(Art.Nr. 410)
3 EL	Tahin	(Art.Nr. 7087)
1 EL	Zitronensaft	(Art.Nr. 1760)
100 ml	kaltes Wasser	

Außerdem:

	Kresse/Sprossen	(Art.Nr. 257)
	Brat- und Backöl	(Art.Nr. 8324)
	Salz, Pfeffer	

Und so geht‘s:

Rote Bete schälen, in Stücke schneiden und 15 Min. kochen. Restliches Gemüse in Pommesform schneiden.

Backofen auf 200 °C vorheizen. Gemüse trocken tupfen, mit Öl & Speisestärke mischen. Auf Backbleche verteilen und 15 Min. backen.

Rote Bete abgießen, mit Kichererbsen & restlichen Hummus-Zutaten pürieren. Mit Salz & Pfeffer abschmecken. Ofentür öffnen, Bleche tauschen, Pommes bei 250 °C weitere 15 Min. backen. Mit Hummus & Kresse servieren. Guten Appetit!

Tipp: Hummus als Dip/Aufstrich nutzen oder einfrieren.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

DECKERS BIO HOF

Ottenhofener Straße 27
77815 Bühl-Weitenung

Telefon 07223 8062230
E-Mail info@deckersbiohof.de