

DIE R+V-BETRIEBSGASTRONOMIE PRÄSENTIERT

Gerösteter Gemüsesalat mit Hummus



Rezept des Monats September 2022

Zutaten für 4 Personen

- 400 g Zucchini
- 200 g Kirschtomaten
- 200 g Möhren
- 200 g Rote Bete
- 200 g Paprika
- 6 EL Olivenöl
- 1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht 265 g)
- 60 g Tahini (Sesampaste)
- 2 Knoblauchzehen
- Saft von 2 Zitronen
- Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- 50 g frische Petersilie

366 kcal pro Portion

★★★★★
Schwierigkeit: leicht

Zubereitung:

- 1 Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen.
- 2 Zucchini halbieren und in 1 cm dicke Stücke schneiden.
- 3 Möhren schälen und in Stifte schneiden.
- 4 Rote Bete schälen und in 1 cm dicke Stücke schneiden (es empfiehlt sich, Einweg-Handschuhe zu tragen).
- 5 Paprika entkernen und in Streifen schneiden.
- 6 Gemüse mit Salz, Pfeffer und 4 EL Öl mischen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.

- 7 In den Ofen geben und 40 Minuten rösten. Zwischendurch wenden. Danach kurz abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit für den Hummus Kichererbsen, Tahini, Knoblauch, Saft einer Zitrone, Kreuzkümmel und Salz in einen Mixer geben oder mit einem Pürierstab pürieren. Dabei nach und nach etwas Wasser bis zur gewünschten Konsistenz hinzugeben. Mit Kreuzkümmel und Salz abschmecken. Nach Belieben mit Paprikapulver bestreuen.
- 8
- 9 Petersilie waschen, die Blätter abzupfen, hacken und mit dem Saft einer Zitrone, Salz, Pfeffer und 2 EL Öl zu einer Vinaigrette verrühren.
- 10 Die Vinaigrette auf das Gemüse geben. Mit dem Hummus anrichten und warm servieren. Dazu passt Naan-Brot.

Makro-Nährstoffe (pro Portion)

Fett	24 g
Kohlenhydrate	21 g
Eiweiß	11 g



Das sagt die R+V-Ernährungswissenschaftlerin Jana: „**Hülsenfrüchte wie Kichererbsen sind ein toller Eiweißlieferant. Sie können als Ersatz für tierisches Eiweiß dienen und liefern als pflanzliche Proteinquelle zusätzlich noch viele Ballaststoffe. Kombiniert man Hülsenfrüchte zusätzlich mit anderen Lebensmitteln wie Reis, Kartoffeln oder Nudeln steigt die biologische Wertigkeit und der Körper kann das Eiweiß noch besser verwerten.**“

Du bist nicht allein.