

Tomatenhummus mit Pastinake und Rote Beete dazu Karotten-Feldsalat

Viel Gemüse unter 650 Kalorien Vegetarisch Thermomix hilft • 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 das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Olivenöl*, Pfeffer*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 2 kleine Schüsseln und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kichererbsen	380 g	570 g**	760 g
Karotte DE	2	3	4
Pastinake DE	180 g	360 g	360 g
frische Rote Beete DE	1	1	1
Feldsalat	75 g	100 g	150 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Zitrone, gewachst ZA AR	1	1	1
Koriander/Petersilie glatt	10 g	10 g	10 g
Sahnejoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Tahini-Paste 3)	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 vorbereiten

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!

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf gebe und **3 Sek./Stufe 3** zerkleinern.



Für den Dip

Mixtopf spülen und trocknen.

Blätter vom **Koriander** abzupfen. **Petersilie** in grobe Stücke schneiden, zusammen mit **Koriander** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Sahnejoghurt**, **Zitronenabrieb**, etwas **Zitronensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **15 Sek./Stufe 3** vermischen. **Dip** in eine kleine Schüssel umfüllen, dabei 1 EL [1,5 EL | 2 EL] vom **Dip** im Mixtopf belassen.

Harissa

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



Gemüse backen

Karotten, **Pastinake**, **Rote Beete** und die Hälfte des zerkleinerten **Knoblauchs** 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.

Währenddessen fortfahren.



Für den Salat

Saft von 1 [1,5 | 2] **Zitronenspalte**, 10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben, **15 Sek./Stufe 3** vermischen und **Dressing** in eine große Schüssel umfüllen. **Feldsalat** hineingeben und mit dem **Dressing** marinieren.



Hummus zubereiten

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

Restlichen **Knoblauch** im Mixtopf mit dem Spatel nach unten schieben. **Kichererbsen** mit drei Viertel der **Flüssigkeit**, **Tahini-Paste**, **getrocknete Tomaten** mit dem **Öl**, restliche **Gewürzmischung**, 2 [3 | 4] **Zitronenspalten**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 8** pürieren. **Hummus** in eine kleine Schüssel umfüllen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

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

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

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

