

KAROTTENAUFSTRICH MIT KICHERERBSEN

Kennt ihr das wenn man eine Portion Hummus übrig hat die nicht so richtig für alle reicht aber natürlich trotzdem verwertet werden will? Da kann man dann entweder mit mehreren Dips verschiedene Optionen anbieten oder man streckt das Ganze. Ich habe mich in diesem Fall für das Strecken entschieden und mit im Ofen gebackenen Karotten einen Karottenaufstrich mit Kichererbsen gezaubert. Den habe ich dann wiederum mit knusprig gebackenem Roastbeef getoppt - wenn ihr aber nicht ganz so stark auf die schlanke Linie achten müsst könnt ihr auch sehr, sehr gut Bacon nehmen. Dieser Dip kam dann auf's Brot und so wurde daraus ein super leckeres Abendessen für „unter der Woche“!



ZUTATEN KAROTTENAUFSTRICH MIT KICHERERBSEN FÜR 4 BROTE:

6 große Karotten

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Zitrone

ca. 200g Hummus oder:

200g Kichererbsen + etwas Flüssigkeit aus der Dose

Pfeffer & Salz

1 Prise Cumin

1 EL Öl

etwas Zitronensaft

als Topping:

8 Scheiben Roastbeef oder Bacon

als bunte Beilage:

Gewürzgurken

Gurke

Tomaten

ZUBEREITUNG:

Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Die Karotten schälen, der Länge nach halbieren und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Zwiebel schälen und vierteln, den Knoblauch in der Schale dazu legen. Mit wenig Öl beträufeln und mit Pfeffer und Salz würzen. Das Gemüse für ca. 25-30 Minuten bei 180°C Umluft backen bis die Karotten weich und etwas gebräunt sind.

Den Hummus bereit stellen oder die Kichererbsen mit etwas Flüssigkeit aus dem Glas / der Dose, Pfeffer und Salz, Zitronensaft und Cumin pürieren.

Die Karotten aus dem Ofen holen und sofort das Roastbeef / den Bacon auf das Blech legen. Die Temperatur auf 200°C erhöhen und die Aufschnittscheiben 10 Minuten knusprig backen.

In dieser Zeit Karotten, Zwiebel und Hummus zusammen in einen hohen Becher geben. Den Knoblauch aus der Schale drücken und mit etwas Zitronensaft ebenfalls dazu geben. Alles mit dem Stabmixer zu einer dicken Masse pürieren. Mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken.

Die Brote großzügig mit dem Karottenaufstrich mit Kichererbsen bestreichen.

Gurke, Tomaten und Gewürzgurken aufschneiden und als kleine Beilage mit auf die Teller geben.

Das gebackene Roastbeef aus dem Ofen holen und auf den Karottenbroten platzieren.

Greift zu!

