byodo
bio vom feinsten

Ofengemüse mit Bohnen-Hummus

Buntes Ofengemüse mit cremigem Bohnen-Hummus, einem würzigen Curry-Dressing und gebackenen Kichererbsen als Topping.

Zutaten
4 Portionen

Zutaten Ofengemüse
1 Hokkaido Kürbis
250 g Kartoffeln
2 Maiskolben
2 Paprika
200 g Prinzessbohnen
5 Karotten
4 kleine Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
Rosmarin und Thymian nach Belieben
Byodo Bratöl Klassik
Zutaten Dressing
1 Orange, den Saft
1 EL Ahornsirup
1 EL Byodo Apfelessig
1 Thymianzweig
Byodo Meersalz
Pfeffer
Currypulver
Zutaten Bohnen-Hummus
1 Glas weiße Bohnen
Knoblauchzehe aus dem Ofen

1 Zitrone, Saft und Abrieb
2 EL Byodo Olivenöl nativ extra, aus Griechenland
Byodo Meersalz
Pfeffer
1 EL Tahin
Zutaten Topping
Kichererbsen, gebacken

Zubereitung

Zubereitung Ofengemüse

Zunächst den Backofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Das Gemüse waschen. Kartoffeln in Stücke und den Kürbis in Scheiben schneiden. Maiskolben in jeweils sechs Stücke zerteilen. Zwiebeln schälen und vierteln. Die Enden der Bohnen abschneiden und Möhren schälen, sowie längs vierteln.

Im Anschluss zuerst die Kartoffeln und die ungeschälten Knoblauchzehen auf das Blech geben und mit einem Esslöffel Bratöl und Rosmarin vermischen. Für 25 Minuten backen und zwischendurch einmal wenden.

Nach 25 Minuten das restliche Gemüse auf einem zweiten Backblech verteilen und mit in den Ofen geben. Mit einem Esslöffel Bratöl Klassik beträufeln und gut vermengen. Für weitere 20 Minuten backen, bis die Kartoffeln knusprig werden und das restliche Gemüse gar ist.

Zubereitung Dressing

In der Zwischenzeit das Dressing zubereiten. Dazu Rosmarin und Thymian waschen, abzupfen und fein hacken. Gemeinsam mit dem Ahornsirup, Apfelessig und Orangensaft in einer kleinen Schüssel verrühren. Mit Currypulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitung Bohnen-Hummus

Für die Bohnencreme, Bohnen aus dem Glas in einem Sieb abtropfen lassen und waschen. Die Knoblauchzehen aus dem Ofen aus der Schale herausdrücken. In einem Mixer mit den restlichen Zutaten für den Hummus pürieren, bis eine cremige Konsistenz entsteht.

Das Dressing kurz vor dem Servieren über das Blech Gemüse geben und gemeinsam mit dem Bohnen-Hummus anrichten. Zum Schluss als knackiges Topping gebackene Kichererbsen darüber streuen und genießen.