



Gesamtzeit: 40 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2 Personen

Ofengemüse auf Hummus

Ofengemüse auf Hummus

0.5 Zucchini

1 Paprika

1 Karotte

0.5 Aubergine

1 rote Zwiebel

2 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

Salz, Pfeffer

1 Teelöffel Paprikapulver

1 Teelöffel getrocknete Kräuter

2 Glas Rinatura Hummus Kichererbse Sesam Bio

FrISCHE Kräuter (optional)

Rinatura Zitronensaft Bio

Ofengemüse auf Hummus

1.

Ofen auf 200°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das Gemüse in gleichmäßige Stücke schneiden: Zucchini in Würfel, Paprika in Streifen, Karotte in dünne Scheiben, Aubergine

in Würfel und Zwiebel in dünne Ringe.

Das Gemüse in einer großen Schüssel mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und getrockneten Kräutern vermischen. Das Gemüse auf einem Backblech ausgelegt mit Backpapier verteilen und im Ofen für etwa 25-30 min. rösten, bis es weich und leicht gebräunt ist. Gelegentlich umrühren.

Den Hummus auf zwei Tellern oder in einer flachen Schale verteilen. Das fertig geröstete Gemüse auf dem Hummus verteilen. Mit frischen Kräutern garnieren. Optional mit etwas Zitronensaft beträufeln.