Bundesamt
für Familie und
zivilgesellschaftliche Aufgaben

Mehr
Generationen
Haus

# Ofengemüse mit Humus

| | |
|---|---|
| Schwierigkeit: | leicht |
| Vorbereitungszeit: | circa 20 Minuten |
| Koch-/Backzeit: | ca. 20-25 Minuten |
| Portionen: | 4 |

**Zutaten**

<u>Für das Ofengemüse:</u>

800g – 1,2kg saisonales Gemüse (z.B. Möhren, festkochende Kartoffeln, große Champignons, Sellerieknolle, Zucchini, Paprika, Zwiebel, Knoblauchknolle)

6-8 El Olivenöl
edelsüßer Paprika, Cumin (kreuzkümmel), Pfeffer, Schwarzkümmel
2-4EL Essig
Frühlingszwiebeln zur Dekoration

<u>Für den Dip:</u>

1 Dose Kichererbsen
Salz, Kurkuma, Pfeffer, Cumin und Saft 1 Zitrone
etwas Sahne

## Zubereitung

1. Gemüse waschen und schneiden. Beim Schneiden darauf achten, dass Gemüse mit längerer Garzeit feiner geschnitten wird als Gemüse mit kurzer Garzeit, damit die unterschiedlichen Gemüsesorten im Ofen gleichmäßig gar werden. Gemüse auf ein mit Backpapier bedecktes Backblech legen.
2. Gemüse in eine Schüssel geben und mit Olivenöl beträufeln. Bevor gewürzt wird, kurz vermengen, damit sich das Olivenöl auf dem Gemüse verteilt. Würzen mit edelsüßem Paprika, Cumin, Pfeffer und je nach Geschmack Schwarzkümmel. Noch einmal vermengen und dann das Gemüse auf ein mit Backpapier ausgelegtem Backblech für 20 bis 25 Minuten bei 180°C in den Backofen schieben.
3. In der Zwischenzeit wird Humus als Dip vorbereitet: Kichererbsen in einen hohen Behälter geben, in dem püriert werden kann. Mit Salz, Kurkuma, Pfeffer, Cumin und dem Saft einer Zitrone würzen. Der Dip sollte schön cremig sein, daher während des Pürierens je nach Konsistenz einen Schluck Sahne dazugeben.
4. Sobald das Gemüse aus dem Ofen kommt, Essig darüber träufeln, damit das einzelne Gemüse besonders frisch und hervorgehoben wird. Gemüse auf einem Teller mit frisch geschnittenen Frühlingszwiebeln und dem Humus-Dip anrichten.

**Guten Appetit!**