Rezept

Hummus-Auflauf mit Möhren

Ein Rezept von Hummus-Auflauf mit Möhren, am 29.04.2024

Zutaten

750 g	kleine Möhren
125 g	gegarte Kichererbsen (1/2 Dose à 425 ml Inhalt)
1	Knoblauchzehe
	Salz
	gemahlener Kreuzkümmel
50 g	Schafkäse
	1/2 Bund glatte Petersilie
175 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Zitronensaft
25 g	Tahin
	Pfeffer
2 EL	Sojacreme (ersatzweise Crème légère)
1 TL	Sesam

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 375 kcal

Zubereitung

1. Die Möhren schälen, putzen und je nach Größe längs halbieren oder vierteln. In der kochenden Gemüsebrühe ca. 10 Min. vorgaren. Anschließend abtropfen lassen, dabei die Brühe auffangen.

2. Inzwischen Kichererbsen in ein Sieb geben, waschen und gut abtropfen lassen. Mit Zitronensaft in einen hohen Rührbecher geben und pürieren. Knoblauch schälen und dazupressen.

3. Den Backofen auf 200° vorheizen. Tahin mit dem abgesetzten Öl im Glas verrühren, dann die benötigten 25 g abmessen, zum Kichererbsenpüree geben und alles glatt verrühren. 4 EL Brühe unterrühren, so dass die Hummuscreme nicht zu fest ist. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken.

4. Hummus in eine Auflaufform geben und verstreichen. Die Möhren darauf verteilen. Mit Sojacreme bestreichen. Schafkäse zerbröckeln und darüber geben. Sesam aufstreuen. Den Auflauf im Ofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 20 Min. backen. Petersilie waschen, trockenschütteln und den Auflauf damit garnieren.