

Rezept

Ofengemüse mit Hummus

Ein Rezept von Ofengemüse mit Hummus, am 09.06.2026

Zutaten

- | | |
|--|---|
| 1 1/2 kg gemischte Gemüse (z. B. rote oder weiße Zwiebeln, Paprikaschoten, Auberginen und Zucchini) | 6 EL Olivenöl |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| 1 Dose Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht) | 3 EL Sesampaste (Tahin) |
| 3 EL Zitronensaft | je 1 TL gemahlener Koriander und edelsüßes Paprikapulver |

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 305 kcal

Zubereitung

1. Backofen auf 220 Grad vorheizen (auch schon jetzt einschalten: Umluft 200 Grad). Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Das Gemüse waschen und putzen oder schälen. Die Zwiebeln achteln. Paprikaschoten in große Stücke schneiden. Die Auberginen und Zucchini in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden, größere Scheiben halbieren oder vierteln.
3. Gemüse mit 4 EL Öl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Blech verteilen. Im Ofen (Mitte) etwa 30 Minuten backen, bis das Gemüse bissfest und leicht braun ist, dabei zwischendurch ein- bis zweimal gründlich durchrühren.
4. Inzwischen die Kichererbsen in einem Sieb gründlich abbrausen und abtropfen lassen. Mit dem restlichen Olivenöl, der Sesampaste, etwa 4 EL Wasser und dem Zitronensaft in einem Mixer oder mit einem Pürierstab fein zerkleinern. Das Hummus mit Koriander, Paprikapulver und Salz abschmecken.
5. Das Gemüse aus dem Ofen holen und sofort mit dem Hummus servieren.