

Rezept

Tomaten-Hummus mit Ofenkartoffeln

Ein Rezept von Tomaten-Hummus mit Ofenkartoffeln, am 17.12.2025

Zutaten

400 g	junge, festkochende Kartoffeln	1 1/2 TL	Olivenöl
1/4 - 1/2 TL	Schwarzkümmel	1 Dose	Kichererbsen (250 g Abtropfgewicht)
1	Bio-Zitrone	200 g	Tomaten
2 EL	Tomatenmark	1	Knoblauchzehe
15 g	getrocknete Tomaten (ohne Öl)	4 EL	frisch geriebener Hartkäse
	Salz		schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 TL	Harissa		gemahlener Cumin

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal

Zubereitung

1. Ofen auf 220° vorheizen. Kartoffeln unter fließendem Wasser bürsten, längs halbieren und trocken tupfen. Ein Blech mit Alufolie auslegen, dünn mit ½ TL Öl bestreichen und mit Schwarzkümmel bestreuen. Kartoffeln mit der Schnittfläche darauflegen. Die obere Seite mit einem Messer mehrmals einritzen und mit übrigem Öl bestreichen. Im Ofen (Mitte, Umluft 200°) 20-25 Min. backen.
2. Kichererbsen in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, 1 TL Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien, grob hacken und mit dem Zitronensaft pürieren. Die Hälfte der Kichererbsen dazugeben und fein pürieren. Den Rest mit Tomatenmark und Zitronenschale dazugeben und durchmischen.
3. Knoblauch schälen und fein hacken. Die getrockneten Tomaten ebenfalls fein hacken. Beides mit Käse unter den Hummus mischen. Mit Salz, Pfeffer, Harissa und Cumin würzen. Die Kartoffeln etwas salzen und mit dem Tomaten-Hummus anrichten.