

Orientalisches Ofengemüse mit Hummus

Zutaten für 4 Personen:

- 3 mittelgroße Möhren
 - 3 mittelgroße Rote Bete
(alternativ vorgekocht)
 - 3 mittelgroße Pastinaken oder
Petersilienwurzeln
 - 4 mittelgroße Kartoffeln
 - 2 rote Zwiebeln
 - 2 EL Olivenöl
 - Gewürze: Schwarzkümmel, Kreuzkümmel
(Cumin), Meer-oder Steinsalz
 - 1 TL Koriander, 1 TL edelsüßer Paprika
-
- 1 kl. Dose Kichererbsen (240 g)
 - 3 EL Sesampaste (Tahin)
 - 1-2 Knoblauchzehen
 - 3 EL Zitronensaft

Zubereitung:

Das Gemüse und die Kartoffeln waschen und kleinschneiden (Rote Bete kleiner als den Rest, da sie eine längere Garzeit haben). Alles mit dem Olivenöl vermengen.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Das Gemüse auf einem Backblech verteilen (evtl. Backpapier benutzen) und mit Schwarzkümmel, Cumin und Salz bestreuen. Ca. 25 Min. bei Umluft backen. Zwischendurch umrühren.

Hummus:

In der Zwischenzeit die Kichererbsen abtropfen lassen und mit Olivenöl, der Sesampaste, 4-5 EL Wasser und dem Zitronensaft pürieren. Das Hummus mit Koriander, Paprika, zerdrücktem Knoblauch und Salz abschmecken.

Alternative zu Hummus: Kräuterquark

Alternative zum Gemüse: Knollensellerie, Fenchel, Kürbis, Süßkartoffeln

Wirkung nach TCM:

Das Gericht stärkt die Mitte, reguliert Milz-und Magen-Qi sowie Darm und Lunge, bewegt das Qi und vertreibt Kälte