

Rezepturen

(Rezepturen für jeweils 4-6 Personen)

OFENGEMÜSE MIT RÜEBLI-HUMMUS AUF FLADENBROT ODER TORTILLA MIT GEBRATENEN CREVETTEN

Zutaten HUMMUS:

300 g	Rüebli / Karotten
300 g	Kichererbsen (aus der Dose)
1 EL	Sesampaste – Tahin)
6 EL	Zitronensaft
3 TL	Paprikapulver
½ TL	gemahlener Kreuzkümmel
etwas	Salz,
etwas	Olivenöl

Zutaten:

300 g	Rüebli evtl. Pfälzer oder Violette zusätzlich
1 Stück	Rote Peperoni
1 Stück	Gelbe Peperoni
3 Stück	Rote Zwiebeln
1 Bund	Frühlingszwiebeln
3 Stück	Knoblauchzehen
6 EL	Olivenöl
2 TL	Fenchelsamen
etwas	Salz, Pfeffer
8 Stück	Fladenbrote / Dürüm/ Tortilla – flache Brote

Zutaten:

4-8 Stück	Crevetten, Tiger Prawns – Grösse nach Wunsch
etwas	Koriander (frisch) oder Petersilie
etwas	Salz, Pfeffer

*wenn als Vorspeise serviert – die Zutaten halbieren!

ZUBEREITUNG:

Für das Hummus – Rüebli würfeln und mit wenig Wasser übergiessen. Ca. 20 Minuten köcheln lassen bis Rüebli weich sind. Kichererbsen abbrausen und gut abtropfen lassen. Die Rüebli abgiessen und mit dem Knoblauch, Sesampaste, Zitronensaft in einer Küchenmaschinen fein pürieren. Evtl. etwas Wasser beifügen! Abschmecken mit den Gewürzen – mit etwas Öl beträufeln.

Für das Ofengemüse – Gemüse putzen und in schräge Stücke schneiden. Das Gemüse (ohne Frühlingszwiebeln) im Backofen bei ca. 200° C mit Olivenöl beträufelt ca. 10 Minuten backen. Anschliessend nochmals mit Öl, Frühlingszwiebeln und Fenchelsamen bestreut weitere 8-10 Minuten backen (bissfest). Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Crevetten oder Tiger Prawns bei hoher Hitze braten bis glasig und warmstellen. Koriander oder Petersilie dazugeben.

Die Fladenbrote (oder Tortillas) mit dem Hummus, dem Ofengemüse (und einigen Crevetten) kurz im Ofen erwärmen. Stücke daraus schneiden – je nach Grösse / gewünschter Portion und mit frischen Kräutern bestreut servieren. Sie können auch die Crevetten am Schluss schön dazu servieren oder einzeln auf den Fladenbroten verteilen.