Rote Bete-Hummus mit Fladenbrot und Paprika-Auberginen-Dip

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
5min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Auberginen	1 St.
Paprika, rot	1 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Thymian, frisch	5 g
Olivenöl	5 EL
Walnusskerne	2 EL
Zitronen	1 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zuckerrübensirup	1 TL
Kichererbsen aus der Dose	265 g
Rote Bete, vorgegart	250 g
Schalotten	1 St.
Fladenbrot	1 St.
Petersilie, frisch	20 g

Zubereitung

Küchenutensilien

hohes Gefäß, Backblech mit Backpapier, Sieb, Pürierstab

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Für den Paprika-Auberginen-Dip Aubergine waschen, Strunk entfernen, längs halbieren und Fruchtfleisch in ca. 1 cm Abstand ein-, aber nicht durchschneiden. Paprika waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen. Eine Knoblauchzehe schälen. Thymian waschen und trocken schütteln. Alles auf einem Backblech mit Backpapier mit 2 EL Olivenöl marinieren und im Ofen ca. 25 Min. rösten.

2. Gemüse aus dem Ofen nehmen und leicht abkühlen lassen. Fruchtfleisch der Aubergine mithilfe eines Löffels auskratzen und grob hacken. Paprika grob würfeln. In einem hohen Gefäß Aubergine, Paprika, Knoblauch und Walnüsse fein pürieren. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. Dip mit Salz, Pfeffer, Zuckerrübensirup und Zitronensaft abschmecken.

3. Inzwischen für den Rote-Bete-Hummus Kichererbsen in ein Sieb abgießen. Rote-Bete-Saft auffangen und Rote Bete grob würfeln. Knoblauch schälen und hacken. Schalotte halbieren, schälen und würfeln. In dem hohen Gefäß Rote Bete und Saft mit Kichererbsen, Knoblauch, Schalotte, 1 EL Zitronensaft und restlichem Olivenöl fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Fladenbrot im Ofen ca. 5 Min. aufbacken. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Rote-Bete Hummus und Paprika-Auberginen-Dip in Schalen verteilen, mit Petersilie bestreuen und mit Fladenbrot servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Die Dips eignen sich super zum Vorbereiten für den späteren Grillabend.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	402 kcal
Kohlenhydrate	60 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	14 g