



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



 Dauer  
30 min.

 Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

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

## Zubereitung

Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Für den Paprika-Auberginen-Dip Aubergine waschen, Strunk entfernen, längs halbieren und Fruchtfleisch in ca. 1 cm Abständen ein- aber nicht durch schneiden. 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.

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.

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.

5. Fladenbrot im Ofen ca. 5 Min. aufbacken. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Dips 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	445 kcal		
Kohlenhydrate	57 g	Ballaststoff	10 g
Eiweiß	13 g	Fette	19 g