

Jogurt-Hummus mit Ofengemüse

30 min. Zubereitungszeit

Zutaten für 2-3 Personen:

Zutaten für den Bio-Jogurt-Hummus:
230 g Kichererbsen (aus dem Glas)
1 EL Zitronensaft
1 EL Tahini
100 g ANDECHSER NATUR Bio-Jogurt 3,8 % Fett
1 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel
1 EL gehackter Petersilie

Außerdem:
gemischtes Gemüse (z.B. 5 Karotten, 1 Zucchini, 1 rote Paprika, 1 rote Zwiebel)
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
Gewürze/Kräuter nach Wahl
Kresse
Brot/Baguette

So geht's

1. Für den Hummus alle Zutaten in einen Mixer geben und cremig pürieren. Zum Schluss gut

mit den Gewürzen abschmecken.

2. Das Gemüse in Streifen schneiden, in eine Auflaufform geben und mit Olivenöl und Gewürzen vermengen. Bei 200 °C Umluft etwa 20 Minuten backen.

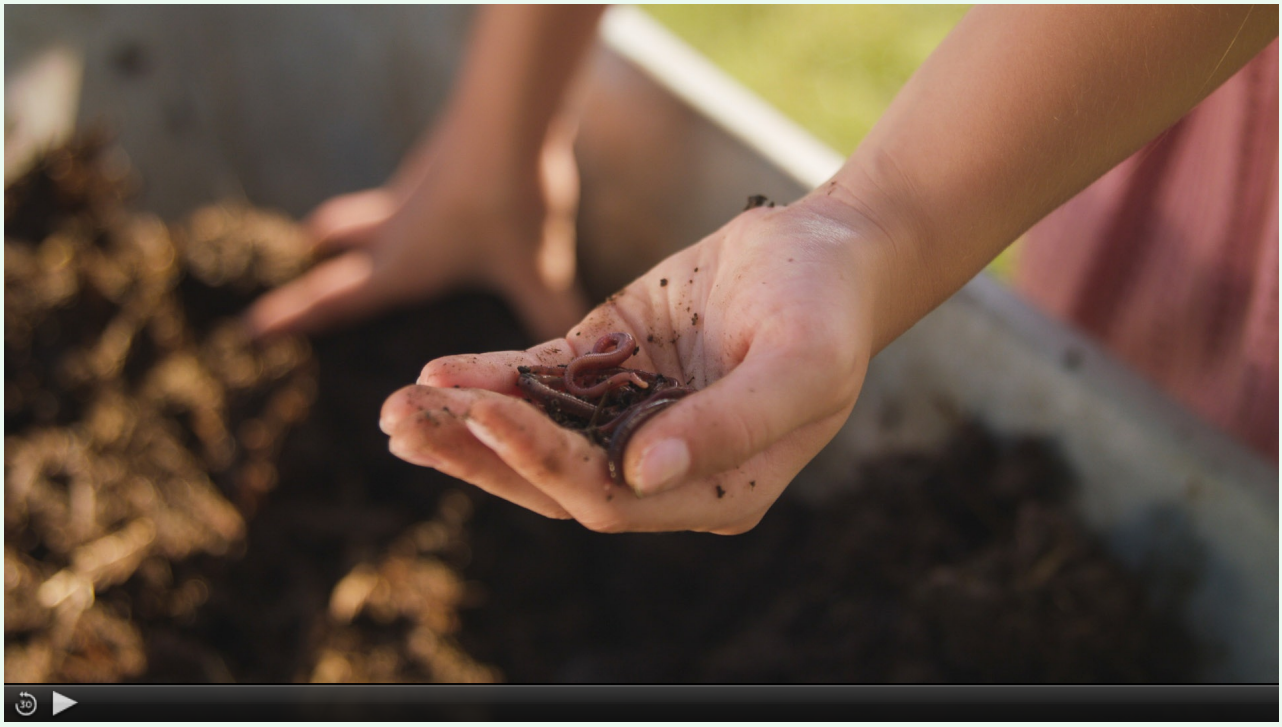
3. Den Hummus auf einem großen Teller verteilen und mit dem Gemüse und der Kresse dekorieren. Dazu frisches Brot oder Baguette servieren.

Der ANDECHSER NATUR Bio-Standard

Was gehört zu einer artgerechten Tierhaltung?



Warum ist ein gesunder Boden so wichtig?



Wie funktioniert Humusaufbau mit Mikroorganismen?



Was ist muttergebundene Kälberaufzucht?

