



# 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

### <u>Außerdem:</u>

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.

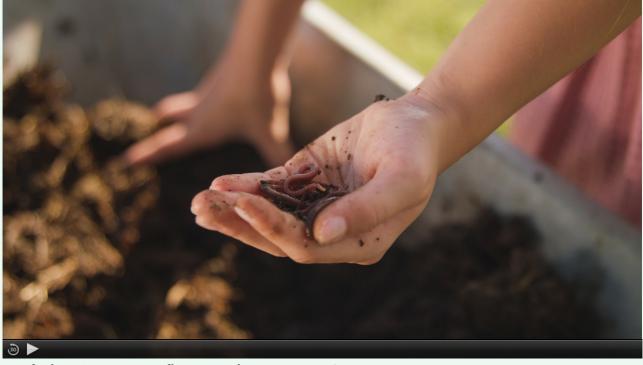
- 2. Das Gemüse in Streifen schneiden, in eine Auflaufform geben und mit Olivenöl und Gewürzen vermengen. Bei 200 °C Umluft etwa 20 Minuten backen.
- 3. Den Hummus auf einem großen Teller verteilen und mit dem Gemüse und der Kresse dekorieren. Dazu frisches Brot oder Baguette servieren.

### **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?

