

Klimafreundliche Nachbarschaftsküche

Februar Ofengemüse mit Hummus

Zutaten für 4 Personen

700 g Kartoffeln
4 Zwiebeln
5 Knoblauchzehen
5 Wurzelpetersilie
500g Rosenkohl
2 Lauchstangen
200g Champions
etwas Olivenöl
Gemüsebrühe
Kräuter der Provence
Paprikagewürz
Salz
Pfeffer

Emissionswerte pro Portion:

- 444 g CO₂äq
- KlimaTeller Label und 58% besser im Vergleich zu einem durchschnittlichen Gericht

Zutaten für den Hummus

175g Kichererbsen (roh)
60ml Zitronensaft
60ml Tahin
2 Knoblauchzehen
etwas Olivenöl
Kreuzkümmel
Salz

Zubereitung:

1. Gemüse kleinschneiden (nicht zu kleine Stücke)
2. Rosenkohl schälen
3. Kartoffeln, Zwiebeln, Knoblauch, Wurzelpetersilie, Rosenkohl mit Olivenöl und den Gewürzen vermischen und in den Ofen bei 200°C geben
4. Nach 30 Minuten auch den Lauch und die Champions dazugeben und für weitere 15 Minuten im Ofen lassen

Hummus:

1. Kichererbsen über Nacht einweichen und 30 Minuten kochen
2. Kichererbsen pürieren und die restlichen Zutaten dazugeben

Frei verwendbar