

**Kochen**

Caroline Autenrieth

Dienstag, 29.10.2024

**Karotten aus dem Ofen mit Hummus****Für 4 Personen****Zutaten****Für die Karotten**

800 g Karotten, gemischt z. B. orange, violett, gelb

4 EL Olivenöl

100 ml Orangensaft

etwas Salz

etwas Kreuzkümmel, gemahlen

etwas Koriander, gemahlen

etwas Currypulver

etwas Chilipulver

etwas Kurkuma

2 EL Apfeldicksaft oder Ahornsirup

1 Bund Petersilie oder Koriander

**Für das Hummus:**

1 Dose Kichererbsen (400 g Füllmenge)

1 Knoblauchzehe

90 g Tahin (Sesampaste, türkisches Geschäft)

1 TL Kreuzkümmel, gemahlen

3 EL Zitronensaft

etwas Salz

2 EL Olivenöl

**Zubereitung**

1. **Karotten** putzen, schälen und abbrausen. Karotten trocknen, der Länge nach halbieren.

2. Olivenöl, Orangensaft, Salz, Kreuzkümmel, Koriander, Curry- und Chilipulver, Kurkuma und Apfeldicksaft

in einer großen Auflaufform oder einem tiefen Backblech mischen.

3. Karotten darin einlegen, gut mischen. Im Backofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 160 Grad)

auf der mittleren Schiene etwa 20-30 Minuten garen.

4. Inzwischen **für das Hummus** Kichererbsen in ein Sieb abgießen, dabei den Sud auffangen. Kichererbsen

abbrausen und abtropfen lassen. Knoblauch abziehen.

5. Kichererbsen (bis auf 3 EL) mit 6 EL Sud, Knoblauch, Tahin, Kreuzkümmel, Zitronensaft und etwas Salz

mit einem Pürierstab oder in der Küchenmaschine feincremig pürieren, dabei eventuell noch etwas Sud zugeben.

Hummus, bis zum Servieren abdecken und beiseitestellen.

6. Karotten aus dem Ofen nehmen. Petersilie abbrausen, trocknen und fein schneiden.

7. Hummus mit den übrigen Kichererbsen bestreuen und Olivenöl beträufeln.

8. Karotten mit Petersilie bestreuen und mit dem Hummus anrichten und servieren. Dazu passt Fladenbrot