



RANDEN-HUMMUS- BUDDHA BOWLS

40 MIN.
AKTIV

1 STD. 5 MIN.
GESAMT

806 KCAL
PRO PERSON

① vegan, ohne Laktose, ohne Gluten | Fett: 42 g, Kohlenhydrate: 61 g, Eiweiss: 41 g pro Person

① LAUREN - Food Photography Academy

DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

Beachte: Bei angepassten Mengenangaben werden Koch-/ und Backzeiten nicht automatisch im Text angepasst.

Hummus

2 Dose	Kichererbsen (ca. 400 g), abgetropft, 2 EL Flüssigkeit aufgefangen
250 g	gekochte Randen, in Stücken
¾	Gurke, in Stücken
2	Knoblauchzehe
6 EL	Tahina
4 EL	Zitronensaft
1 TL	Kreuzkümmelpulver
1 TL	Salz

Gebackenes Gemüse & Tofu

2	Aubergine, in ca. 1/2 cm dicken Scheiben
500 g	Tofu, in ca. 2 1/2 cm grossen Würfeln
wenig	Salz
wenig	Pfeffer
500 g	Cherry-Tomaten, halbiert

Restliche Zutaten

¾	Gurke, in dünnen Scheiben
2	Avocado, in Scheiben
300 g	schwarze Bohnen (aus der Dose), ab gespült, abgetropft
	Salz, Pfeffer, nach Bedarf
2 TL	Sesam

UND SO WIRDS GEMACHT

Hummus

Alle Zutaten zusammen mit der aufgefangenen Kichererbsen-Flüssigkeit im Mixer fein pürieren.

Gebackenes Gemüse & Tofu

Auberginen und Tofu auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben (auf einer Seite etwas Platz für die Tomaten frei lassen), würzen.

Backen: ca. 25 Min. in der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens.

nach 15 Min. die Tomaten auf das Blech geben, würzen, ca. 10 Min. fertig backen.

Restliche Zutaten

Gurke, Avocado und Bohnen in 2 Bowls anrichten, würzen. Das Ofengemüse und den Tofu dazu anrichten, den Hummus in die Mitte geben. Vor dem Servieren alles mit Sesam bestreuen.

GUT ZU WISSEN



Hinweis:

Bei diesem Rezept wirst du sicher noch Hummus übrig haben. Die Reste lassen sich in einem luftdichten Behälter bis zu fünf Tage im Kühlschrank aufbewahren.



Das Rezept findest du hier wieder:

fooby.ch/de/rezepte/16135/