

PORTIONEN

4-6

ZEIT GESAMT

45 min

LEVEL

easy

Rezept

GEMÜSE IN ORANGE

Also für uns ist es ja wichtig, dass es immer schön bunt auf dem Teller ist. Gemüse bietet alle Möglichkeiten, sich in allen Farben auf dem Teller auszuleben.

Nach der schon geposteten grünen Energieplatte, gibt es heute alles in Orange. Naja, fast alles, denn so ein paar grüne Erbsen haben sich auch auf der Platte eingefunden.

Eine große Platte voller Vitamine, sekundärer Pflanzenstoffe und jeder kann sich das herausuchen, was ihm schmeckt.

Dazu ein Paprika-Humus, der zum Dippen und Stippen einläd. So macht gesundes Essen doch wirklich Spaß!



ZUTATEN

- 1 mittelgroße Süßkartoffel oder z.B. eine entsprechende Menge an Kürbis (Hokkaido oder Butternut)
- 3-4 **Karotten**
- 1 kleine Dose Erbsen
- 4-5 Scheiben Bacon
- 2 EL Tomatenmark
- Gewürze (z.B. Salz, Basilikum, Thymian, Paprika, Salz)
- Olivenöl

Für den Humus:

- 1 rote Paprika
- 1 kleine Dose Kichererbsen
- Olivenöl
- Gewürze (wie oben ggfs. noch Kreuzkümmel)
- etwas Wasser

Buntes Gemüse – ein Fundus an Geschmack!



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Süßkartoffel (oder die genannte anderen Optionen) in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden, ggfs. zusätzlich auf der Schnittfläche schlitzen und zusammen mit der geputzten und in Stücke geschnittene Paprika auf einem Blech mit Olivenöl und Gewürzen für ca. 25 min bei 200 Grad im Ofen braten. Die Süßkartoffel sollte danach entsprechend gar sein.

SCHRITT 2

Die Paprika wird bereits nach ca. 15 min weich gebraten sein. Nimm sie also bereits vom Blech und püriere sie zusammen mit den vorher abgeschütteten und gespülten Kichererbsen, dem Olivenöl und füge ggfs. etwas Wasser hinzu, wenn der Humus zu fest wird.
Würze das Ganze nach nach Geschmack.

SCHRITT 3

Braten die Baconscheiben schön cross und lasse sie auf einem Küchenpapier auskühlen. Kalt kannst Du diese dann in grobe Stücke hacken.

SCHRITT 4

Verwende das ausgelassene Fett vom Bacon, um darin die abgeschütteten Erbsen mit etwas Tomatenmark in der Pfanne anzubraten

SCHRITT 5

Schäle, schneide und gare die Karotten in einem Topf mit etwas Wasser und einem Löffel Gemüsepaste bissfest.

SCHRITT 6

Hast Du alle Zutaten für die Platte in Orange fertig, arrangiere sie auf einer großen Platte und serviere sie kalt/warm.