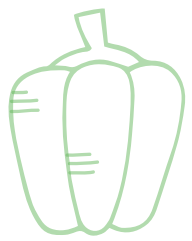




— UNSER REZEPT DER WOCHE —

Gebackene Rote Bete mit knusprigen Kichererbsen

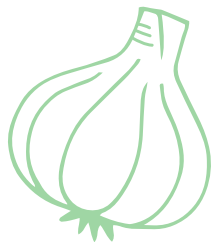


ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1 kg rote Bete
4 EL Olivenöl
Salz
Chilipulver nach Geschmack
1 Glas Kichererbsen
1 TL Stärke (z.B. Maisstärke)
1-2 TL Paprikapulver
Salz



Dip:
500 g Joghurt, Vollmilch 3,5 %
oder pflanzlich
1 Bund Dill, fein geschnitten
1 Knoblauchzehe, gehackt
Salz
1 Schuss Zitronensaft
1 Granatapfel, Kerne ausgelöst
1 Orange, Filets herausgeschnitten



ZUBEREITUNG

Rote Bete schälen und in Scheiben schneiden. Mit dem Öl und den Gewürzen vermischen und bei 180 Grad ca. 30 Minuten im Ofen rösten.

Kichererbsen abspülen, gut trocknen, mit Gewürzen und Stärke vermengen, auf ein Backblech geben und im Ofen bei 180 Grad ca. 25 Minuten backen, bis sie knusprig sind.

Alle Zutaten für den Dip verrühren und abschmecken.

Rote Bete und Dip auf Tellern anrichten und mit Orangenfilets, Kichererbsen und Granatapfelkernen garnieren.

Dazu passt ein Landbrot oder Baguette.

Guten Appetit!



DE-ÖKO-006



Marienhof
ESPERDE