



Gegrilltes Gemüse mit Auberginen-Hummus



2 Portionen



30 Min.

Zutaten

Hummus:

- 1 Aubergine
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Kichererbsen (Dose)
- 2  Zitronensaft
- 1  Wasser
- 3  Tahini-Paste
- 1/4  Kreuzkümmel
- Salz
- Peffer
- 1/2  Olivenöl

- 1 Zucchini
- 300g Möhre
- 1 Spitzkohl
- Olivenöl
- Gwürze nach Gusto
(z.B. Harissa,
Chakalaka, Kräuter
de Provonce...)

Zubereitung

1. Den Ofen auf 220°C vorheizen. Die Augergine ein paarmal mit der Gabel einstechen und auf einem Backblech 40-50 min backen, bis die Haut knittert. Abkühlen lassen, aufschneiden und das Fleisch auskratzen.
Alle anderen Zutaten bis auf das Öl zu der Aubergine in einen Mixer geben und cremig pürieren, mit Olivenöl beträufeln und anrichten.
2. Möhren und Zucchini in Scheiben schneiden in Öl und mit Gewürzen nach Wahl marinieren. Spitzkohl halbieren, mit Salz bestreuen und 10 min. ziehen lassen. Danach 1 El Olivenöl mit etwas Knoblauch und 1 Tl Chakalaka-Gewürz verrühren, damit die Schnittflächen des Kohls bestreichen.
3. Gemüse auf dem Grill rösten, bis es gar ist - Fertig!
Dazu schmeckt Baguette und ein frischer Salat.

Guten Appetit!