SVG-Logo wird im PDF nicht unterstützt. Bitte laden Sie ein JPG- oder PNG-Logo in den Plugin-Einstellungen hoch.

E-Mail: info@gewuerzmuehle-rosenheim.de Tel: +49 8053 530 8384 Web: https://www.gewuerzmuehle-rosenheim.de/



Purple Curry | Körnerbrot | Rote Beete Hummus | Büffelmozzarella

Zubereitungszeit: 20 min

Kochzeit: 40 min

Gesamtzeit: 1 h

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Portionen

Gewürze & Zutaten:

200 g Rote Beete, roh

100 ml Olivenöl, extra nativ

1 Teelöffel Salz

200 g Kichererbsen (selbst gekocht, oder aus der Dose, abgetropft, Kochwasser beiseite stellen zur späteren Verwendung)

2 Esslöffel Tahini Sesampaste

0.5 BIO-Zitrone, Saft und Schalenabrieb

4 Dicke Scheiben frisches Körner-Brot

Etwas Rucola

2 Büffelmozzarella á 125g

Olivenöl, extra nativ

2 Esslöffel Purple Curry

Etwas Meersalz- Flocken (z.Bsp.: Mittelmeersalz oder Snofnugg Schneeflockensalz)

VORBEREITUNG - ROTE BEETE HUMMUS:

1. Backofen auf 200°C Umluft vorheizen, Backblech mit Backpapier auslegen.

2. Von der Roten Beete den Blattansatz entfernen, wenn nötig schälen und in 2 cm große, gleichmäßige Stücke schneiden.

ZUBEREITUNG - ROTE BEETE HUMMUS:

1. Die Beete-Stücke mit etwas Olivenöl und etwas Salz vermischen und auf dem Backblech gleichmäßig verteilen.

2. Nun im Backofen bei 200°C für 25-30 Minuten backen, herausnehmen und etwas abkühlen lassen.

3. Jetzt die Rote Beete mit allen anderen Zutaten im Küchenmixer zu einer feinen Creme verarbeiten.

4. Hierzu gibt man während des Mixvorganges vom Kochwasser der Kichererbsen, bzw. dem Fond aus der Dose so viel dazu, dass eine fein-cremige, streichfähige Textur entsteht.

5. Rote Beete Hummus am besten noch warm mit frischem Fladenbrot genießen, oder als genialen Aufstrich für Brote und Sandwich verwenden.

6. Hält im Kühlschrank etwa 3-4 Tage.

ZUBEREITUNG SANDWICH:

1. Die Körnerbrotscheiben im Toaster oder der Grillpfanne knusprig rösten.

2. Eine Scheibe Brot dick mit Rote-Beete-Hummus bestreichen und reichlich Rucola darauf verteilen, eine Büffel-Mozzarella-Kugel halbieren, davon eine Hälfte in Stücke zupfen und auf dem vorbereiteten Brot verteilen.

3. Zum Schluss mit extra nativen Olivenöl beträufeln, sowie etwas mit unserem Purple Curry und Meersalzflocken bestreuen.

4. Die restlichen Portionen ebenso anrichten.

TIPP:

1. Einfach mit einer weiteren Brotscheibe abdecken und schon hast du ein gesundes und superleckeres Pausenbrot für unterwegs.