

# Püree aus Kichererbsen mit Ofengemüse und Dip

## Zutaten für 2 Portionen

### Für das Püree

- 220 g Kichererbsen (Abtropfgewicht) - über einem Sieb gründlich spülen und abtropfen lassen
- 50 g getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten - grob zerkleinern
- 250 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL fein gehackter Ingwer
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Kapern
- Kristallsalz
- Pfeffer aus der Mühle

### Für das Gemüse

- 150 g Fenchel - in Spalten schneiden
- 150 g Knollensellerie - in 2-cm-Würfel schneiden
- 150 g Karotten - schräg in 1-cm-Scheiben schneiden
- 1 EL Vollkorn Dinkelmehl
- 2 EL Erdnussöl
- 1 EL Tamari
- 1 TL Yaconsirup
- Kristallsalz
- 2 Zweige Rosmarin - die Nadeln hacken

### Für den Dip

- 150 g Sojajoghurt
- 20 g Mandelmus
- Kristallsalz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL Minze - fein schneiden

# Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 25 Minuten

Den Ofen auf 180° C Umluft vorheizen.

Das Gemüse in eine Gratinform geben und mit Erdnussöl, Tamari, Yaconsirup, Mehl, Rosmarin und Salz marinieren. Gründlich vermengen und für ca. 25 Min. in den Ofen geben.

Für das Püree das Olivenöl in einem Topf erhitzen und den Ingwer darin andünsten. Dann das Tomatenmark, die Kichererbsen, die Kapern sowie die eingelegten Tomaten hinzufügen, verrühren und mit Gemüsebrühe ablöschen.

Das Ganze auf mittlerer Stufe 5 - 7 Min. köcheln lassen. Anschliessend mit dem Stabmixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Dip alle Zutaten verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Püree zusammen mit dem Gemüse und Dip anrichten und servieren.

## Nährwerte pro Portion

Kalorien: 530 kcal, Kohlenhydrate: 17 g, Eiweiss: 6 g, Fett: 32 g



## Link zum Rezept

<https://zdg.de/kichererbsen-pueree-mit-ofengemuese.html>