

Kochen

Serkan Güzelcoban

Montag, 20.01.2025

Gebratene Karotten mit Weiße-Bohnen-Hummus

Für 4 Personen

Zutaten

Für die Nussmischung

50 g Haselnusskerne
 25 g Kürbiskerne
 50 g Haferflocken
 1 EL Sesamsaat
 1 EL Schwarzkümmelsaat (türkisches Geschäft)
 1 TL Koriander, gemahlen
 1 TL Paprikapulver, geräuchert
 2 TL Sojasoße
 2 EL Honig, flüssig
 1 EL Olivenöl

Für die Karotten

800 g Karotten
 2 EL Olivenöl
 etwas Salz

Für das Bohnen-Hummus

1 Dose Bohnen, (weiß, 400 g Füllmenge)
 1 Knoblauchzehe
 90 g Sesampaste, (Tahin, türkisches Geschäft)
 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
 4 EL Zitronensaft
 etwas Salz
 2 EL Olivenöl

Für das Dressing

2 TL Honig
 2 TL Senf
 3 EL Zitronensaft
 etwas Pulbiber (türkisches Geschäft)
 etwas Salz
 2 EL Olivenöl
 5 Stiele Petersilie
 5 Stiele Basilikum

Zubereitung

- Für Nussmischung** und Haselnüsse und Kürbiskerne mit einem großen Messer grob hacken. Mit Haferflocken und Sesam in einer großen Pfanne mischen und bei mittlerer Hitze goldbraun rösten, dabei häufig mit einem Pfannenwender wenden.
- Inzwischen Koriander, Paprikapulver, Sojasoße, Honig und Öl in eine Schüssel geben verrühren. Kernmischung untermischen. Granola beiseitegestellt abkühlen lassen.
- Karotten** putzen, schälen und abbrausen. Karotten trocknen, längs halbieren und entweder längs in Stifte schneiden oder in quer in Stücke schneiden und in einer großen Schüssel mit dem Öl mischen.
- Eine große Pfanne erhitzen und die Karotten darin in 2 Portionen jeweils 12-15 Minuten bissfest braten, dabei mit etwas Salz würzen.
- Für das Hummus** Bohnen in ein Sieb abgießen, dabei den Bohnensud auffangen. Bohnen abbrausen und abtropfen lassen. Knoblauch abziehen.





6. Bohnen (bis auf 3 EL) mit 6 EL Bohnensud, Knoblauch, Sesampaste, Kreuzkümmel, Zitronensaft und etwas Salz mit einem Pürierstab oder in der Küchenmaschine feincremig pürieren, dabei eventuell noch etwas Bohnensud zugeben.

7. **Für das Dressing** Honig, Senf, Zitronensaft, je etwas Pulbiber und Salz verrühren. Öl unterschlagen.

8. Basilikum und Petersilie abrausen, trockenschütteln und grob schneiden.

9. Erst die gebratenen Karotten, dann die Kräuter mit dem Dressing mischen.

10. Hummus auf Tellern verteilen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Karotten und Nussmischung darauf anrichten. Dazu passt Fladenbrot.

Tipp: Wer möchte, kann die Karotten auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen, salzen und im heißen Ofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze 20-25 Minuten braten.