



# Herzhafter Rote-Beete-Crépes mit Hummus, Avocado und gerösteter Süsskartoffel



**Zubereitungszeit:**  
40 Min.

**Zutaten:**  
für 4 Portionen:

- 4 [Beetgold Tortillas Rote Beete](#)
- 2 Süßkartoffeln
- Olivenöl
- 1/4 TL Zimt
- 250 g Kichererbsen aus der Dose
- 200 g Tahini (Sesammus)
- 1 Knoblauchzehe
- Saft von 1 Zitrone
- 1/2 - 1 TL Kreuzkümmel
- Kaltes Wasser
- 1/2 Gurke
- 1 Avocado
- 1/2 Zitrone
- Schwarzer Sesam
- Rote-Beete-Sprossen oder Kresse
- Salz, Pfeffer

**Zubereitung:**

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Süßkartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in eine Ofenform geben.



Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen. Im Ofen ca. 20 Minuten weich rösten.

Währenddessen den Hummus zubereiten. Dazu Kichererbsen, Tahini, Knoblauch, Zitronensaft, Kreuzkümmel nach Belieben und soviel Wasser wie nötig in einer Küchenmaschine cremig mixen. Hummus mit Salz, Pfeffer und evtl. etwas Zitronensaft abschmecken.

Gurke waschen, längs und quer halbieren und in dünne Streifen schneiden. Avocado schälen, halbieren und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.

Rote Beete Tortillas in einer Pfanne ohne Fett leicht erwärmen. Großzügig mit Hummus bestreichen und je eine Hälfte mit Gurken- und Avocadoscheiben belegen. Süßkartoffeln darauf verteilen und alles mit Zitronensaft beträufeln und mit schwarzem Sesam und Sprossen oder Kresse bestreuen. Die untere Hälfte darüber klappen und die Crêpes servieren.