



# Rote Beete Flammkuchen mit Spargel und Rote Beete Hummus



## Zubereitungszeit:

40 Min.

## Zutaten:

für 4 Personen:

- [4 Vollgemüse Tortilla Rote Beete](#)
- 400g Kichererbsen aus der Dose
- 2 EL Olivenöl
- Petersilie
- Salz und Pfeffer
- 8-12 Stangen Spargel
- 200g Rote Beete (roh)
- 3 EL Tahin
- Kreuzkümmel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Limettensaft

## Zubereitung:

Den Ofen auf 200 Grad Ober und Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Kichererbsen waschen und abtropfen (Das Kichererbsenwasser für den Hummus aufheben). 150 g Kichererbsen mit etwas Kreuzkümmel, ein wenig Salz und Olivenöl vermischen. Im Ofen 15 min rösten, umrühren und weitere 10-15 min. backen bis sie knusprig sind. Die Rote Beete in Hälften schneiden und 10 Minuten lang in kochendes Wasser kochen. Dann abtropfen, und mit einem Mixstab fein pürieren. Restliche Kichererbsen, Tahin, 1 TL Kreuzkümmel, etwas Kichererbsenwasser, Olivenöl, Limettensaft hinzufügen und mixen bis eine cremige Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Backofen auf 200 °C Umluft



vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Tortilla mit dem Hummus bestreichen. Den Spargel mit einem Sparschäler in feine Scheiben schneiden und diese auf dem Hummus verteilen. Für ca. 8-10 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, die gerösteten Kichererbsen und Petersilienplättchen darauf verteilen. Vollguten Appetit!