

# ROTE BEETE FLAMMKUCHEN MIT SPARGEL UND ROTE BEETE HUMMUS

🕒 40 MIN

🌿 VEGAN

🌾 GLUTENFREI

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

4 Vollgemüse Tortillas 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.

