

Rezept



Süßkartoffel-Wedges mit Erbsenhummus

Für die kleinen Entdecker.

35 Min

Aktive Zeit



60 Min

Gesamtzeit



Zutatenliste für 4 Personen

WEDGES

- 1 kg Süsskartoffeln mit der Schale, gut gewaschen, in ca. 2 cm breiten Schnitzen
- 2 EL Speisestärke
- 4 – 6 EL Bratbutter, flüssig
- 2 TL milder Paprika
- 1/2 EL Salz

HUMMUS

- 200 g tiefgekühlte Erbsen Saison
- 1 Dose Kichererbsen, abgetropft, à 245 g, kalt abgespült
- 1 Knoblauchzehe, gepresst Saison
- 1 Prise Zucker
- 2 EL Tahini
- 2 EL Joghurt nature
- 1 dl Rapsöl
- 1 EL Zitronensaft
- 2 Zweige Estragon, Blätter abgezupft, grob gehackt
- Salz, Pfeffer

WAS ES SONST NOCH BRAUCHT:

Backpapier für das Blech

Und so wird's gemacht

1 von 3

WEDGES

Kartoffeln und Maisstärke in einer Schüssel mischen. Bratbutter, Paprika und Salz beifügen, mischen. Schnitze auf das vorbereitete Blech legen.

2 von 3

BACKEN

In der Mitte des auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens ca. 25 Min. backen, dabei zwischendurch die Ofentür kurz öffnen, damit die entstandene Feuchtigkeit entweichen kann.

3 von 3

HUMMUS

Erbsen in siedendem Wasser ohne Salz ca. 2 Min. kochen, Wasser abgiessen, Erbsen etwas abkühlen lassen. Kichererbsen in ein hohes Gefäss geben. Erbsen bis und mit Estragon beifügen, fein pürieren, würzen.

Hummus auf Tellern anrichten, Wedges darauf verteilen.

Dazu passt Salat oder Fladenbrot.