

# ANDECHSER NATUR



## Jogurt-Hummus mit Ofengemüse

30 min. Zubereitungszeit

Zutaten für 2-3 Personen:

### Zutaten für den Bio-Jogurt-Hummus:

230 g Kichererbsen (aus dem Glas)  
1 EL Zitronensaft  
1 EL Tahini  
100 g ANDECHSER NATUR Bio-Jogurt 3,8 % Fett  
1 EL Olivenöl  
2 Knoblauchzehen  
Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel  
1 EL gehackter Petersilie

### Außerdem:

gemischtes Gemüse (z.B. 5 Karotten, 1 Zucchini, 1 rote Paprika, 1 rote Zwiebel)  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Olivenöl  
Gewürze/Kräuter nach Wahl  
Kresse  
Brot/Baguette

Teilen

## So geht's

1. Für den Hummus alle Zutaten in einen Mixer geben und cremig pürieren. Zum Schluss gut mit den Gewürzen abschmecken.
2. Das Gemüse in Streifen schneiden, in eine Auflaufform geben und mit Olivenöl und Gewürzen vermengen. Bei 200 °C Umluft etwa 20 Minuten backen.
3. Den Hummus auf einem großen Teller verteilen und mit dem Gemüse und der Kresse dekorieren. Dazu frisches Brot oder Baguette servieren.

## **Der ANDECHSER NATUR Bio-Standard**

**Was gehört zu einer artgerechten Tierhaltung?**

**Warum ist ein gesunder Boden so wichtig?**

**Wie funktioniert Humusaufbau mit Mikroorganismen?**

**Was ist muttergebundene Kälberaufzucht?**

**Was macht die Ziegenhaltung so besonders?**