

Gebratene Pilze mit Erdnussbutter-Hummus, Rote-Bete

Für zwei Personen

Für die Pilze:

140 g braune Champignons	120 g Shiitake	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ getrock. Chilischote	$\frac{1}{2}$ Zitrone, davon Saft	1 TL Ahornsirup
1-2 Zweige Dill	1-2 Zweige Petersilie	30 ml Olivenöl

Für den Hummus:

150 g vorgeg. Kichererbsen	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, davon Saft
2 EL griech. Joghurt	1 EL Tahin	1 TL Erdnussbutter
Kreuzkümmel	geräuch. Paprikapulver	Meersalzflocken
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer, Eiswasser

Für die Rote-Bete:

4 vorgegarte Rote Bete	$\frac{1}{2}$ Salzzitrone	1 Zitrone, davon Saft
75 g griech. Joghurt	1 EL Tahin	1-2 Zweige Dill
1 TL Kreuzkümmelsamen	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Cracker:

10 g Parmesan	75 g Dinkelmehl, Type 630	20 g Butter
35 ml Milch	$\frac{1}{4}$ TL Salz	Sesam, Meersalz

Für die Pilze:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Pilze säubern und vierteln. Knoblauch abziehen, zerkleinern und beides zusammen im Olivenöl anbraten. Chilischote zerkleinern und zugeben.

Zum Schluss mit Ahornsirup ablöschen. Zitrone auspressen und Zitronensaft zu den Pilzen geben. Dill und Petersilie hacken und über die Pilze geben.

Für den Hummus:

Knoblauch abziehen. Zitrone halbieren und ca. 1 EL Saft auspressen.

Kichererbsen, Joghurt, Olivenöl und 2 Esslöffel eiskaltes Wasser in den Mixer geben und alles fein mixen.

Nacheinander Knoblauch, Zitronensaft, Tahin und Erdnussbutter zufügen und untermixen. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken und mit geräuchertem Paprikapulver und Meersalzflocken dekoriert servieren.

Für die Rote-Bete:

Rote Bete in Scheiben schneiden. Zitrone halbieren und ca. 1 EL Saft auspressen.

Olivenöl erhitzen und Kreuzkümmelsamen ca. 3 Minuten darin anrösten.

Über die Rote-Bete-Scheiben streuen.

Salzzitrone entkernen und mit der Schale fein hacken. Dill fein hacken.

Salzzitrone, $\frac{2}{3}$ des Dills, Zitronensaft, Salz und Pfeffer mischen und auf die Rote Bete geben.

Tahin und Joghurt vermischen und auf den Salat klecksen. Alles mit restlichem Dill bestreuen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Cracker:

Ein Blech mit Backpapier belegen. Parmesan reiben.

Mehl, Butter, Milch und Salz zu einem Teig verkneten. Zwischen Backpapier dünn ausrollen und zu Crackern ausstechen. Dann die Cracker auf das Blech legen und mit Wasser bepinseln. Mit Sesam, Parmesan und Meersalzflocken bestreuen. Ca. 8 Minuten backen.

Mareike Oeltjen am 28. August 2023