

# Süßkartoffel-Pommes mit Roter Bete Hummus, Creme fraiche

**Für 4 Personen**

## **Süßkartoffel Pommes:**

1 kg Süßkartoffeln	4 El Sesamöl	1 El Knoblauchpulver
1 Tl Kreuzkümmel	1 El geräuch. Paprikapulver	1 El Salz
2 El schwarzer Sesam	1 El schwarzer Pfeffer	

## **Rote Bete Hummus:**

200 g Kichererbsen	1 Knoblauchzehen	3 EL Olivenöl
2 El Tahin (Sesampaste)	Salz, Kreuzkümmel	1-2 El Zitronensaft
80 g gekochte Rote Bete	$\frac{1}{4}$ Liter Wasser	

## **Süßkartoffel Pommes:**

Backofen auf 230°C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Süßkartoffel schälen und in dicke Stifte schneiden. Unter fließend kaltem Wasser die Stärke abspülen. Abtropfen lassen und gut abtrocknen.

Die Süßkartoffelstifte in eine Schüssel geben und mit dem Sesamöl und den Gewürzen gut vermengen und anschließend auf ein Backblech geben. Die Stifte gut verteilen.

Die Stifte für 30 min in den Backofen geben. Gelegentlich wenden. Wenn die Pommes knusprig sind, aus dem Ofen nehmen, mit Salz und schwarzem Sesam würzen.

Die Pommes heiß servieren. Dazu das Hummus und die Creme fraiche reichen.

## **Rote Bete Hummus:**

Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Abgießen und in einem Topf mit heißem Wasser geben und bei mittlerer Hitze weich kochen.

Kichererbsen abgießen, in einen Mixer geben und pürieren. Die Sesampaste, die rote Beete, den Knoblauch und das Wasser dazu geben. Mit den Gewürzen, dem Zitronensaft und dem Olivenöl verfeinern und abschmecken.

Christian Henze am 03. Januar 2020