

## Detox Challenge 2016 14 Tage Yoga und Clean Eating

### Winter-Ofengemüse mit Hummus und Sprossen

#### Zutaten für 2 Portionen

- 150 g Rote Bete
- 2 Möhren
- 2 Pastinaken
- 200 g Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 5 EL Olivenöl
- 100 g Kichererbsen (gekocht)
- 2 EL Tahin
- ½ Zitrone
- 4 EL Sprossen (z. B. Weizen, Roggen, Mungobohnen, Quinoa, Leinsamen oder Radieschen)

#### Zubereitung

1. Die Rote Bete schälen, halbieren und in Stücke schneiden. Dabei am besten Einmalhandschuhe benutzen, um ein Abfärben zu vermeiden.
2. Die Rote Bete in einem Dämpfeinsatz etwa 15 Minuten bissfest garen.
3. Den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen.
4. Inzwischen die Möhren, Pastinaken und Kartoffeln waschen und trocknen.
5. Die Enden der Möhren und Pastinaken entfernen. Möhren, Pastinaken und Kartoffeln längs vierteln. Die Zwiebeln schälen und vierteln.
6. Das Gemüse in einer Schüssel mit 4 EL Olivenöl vermengen, dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
7. 30 Minuten im vorgeheizten Ofen backen, nach 15 Minuten das Gemüse einmal wenden.
8. Die Zitrone auspressen. Für den Hummus die Rote Bete mit den Kichererbsen, dem Tahin und dem Zitronensaft mixen oder pürieren.
9. Das Ofengemüse mit dem Hummus und den Sprossen anrichten.