

# ROTE-BETE-HUMMUS MIT FALAFEL UND GEFÜLLTEN DATTELN



ZUBEREITUNGSZEIT  
ca. 45 Minuten  
PORTIONEN  
2

## Zubereitung

Backofen auf 190° C Umluft vorheizen.

Rote Bete schälen und in grobe Würfel schneiden.

Zusammen mit Salz auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen auf der obersten Schiene etwa 30 Min. rösten.

Währenddessen Datteln mit jeweils Käse füllen und mit einer Mandel garnieren. Petersilie waschen und hacken.

Zitrone pressen und den Saft zusammen mit der Roten Bete, den abgetropften Kichererbsen, Tahin, Öl, Knoblauch, Salz, Zimt und Cumin mit dem Pürierstab fein mixen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Falafel nach Packungsanleitung braten.

Hummus auf einen Teller geben, mit der Petersilie und Olivenöl anrichten. Zusammen mit den Falafeln und Käse-Datteln genießen.

## Zutaten

250 g Rote Bete  
Salz  
10 Datteln (kernlos)  
45 g Thise Mejeri Weichkäse  
Blaue Kornblume  
10 Mandeln  
½ Bund Petersilie  
1 Zitrone  
350 g Gekochte Kichererbsen  
2 EL Tahin  
7 EL Olivenöl  
1 Zehe Knoblauch  
½ TL Salz  
Zimt  
½ TL Kreuzkümmel  
110 g Falafel



Denns Biomarkt Siegen

Dieses Rezept und viele weitere finden Sie unter:  
[www.biomarkt.de/Rezepte](http://www.biomarkt.de/Rezepte)

# ROTE-BETE-HUMMUS MIT FALAFEL UND GEFÜLLTEN DATTELN



DDDD

ZUBEREITUNGSZEIT  
ca. 45 Minuten  
PORTIONEN  
2

## Zubereitung

Backofen auf 190° C Umluft vorheizen.

Rote Bete schälen und in grobe Würfel schneiden.

Zusammen mit Salz auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen auf der obersten Schiene etwa 30 Min. rösten.

Währenddessen Datteln mit jeweils Käse füllen und mit einer Mandel garnieren. Petersilie waschen und hacken.

Zitrone pressen und den Saft zusammen mit der Roten Bete, den abgetropften Kichererbsen, Tahin, Öl, Knoblauch, Salz, Zimt und Cumin mit dem Pürierstab fein mixen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Falafel nach

Packungsanleitung braten.

Hummus auf einen Teller geben, mit der Petersilie und Olivenöl anrichten. Zusammen mit den Falafeln und Käse-Datteln genießen.

## Zutaten

250 g Rote Bete  
Salz  
10 Datteln (kernlos)  
45 g Thise Mejeri Weichkäse  
Blaue Kornblume  
10 Mandeln  
½ Bund Petersilie  
1 Zitrone  
350 g Gekochte Kichererbsen  
2 EL Tahin  
7 EL Olivenöl  
1 Zehe Knoblauch  
½ TL Salz  
Zimt  
½ TL Kreuzkümmel  
110 g Falafel



Denns Biomarkt Siegen

Dieses Rezept und viele weitere finden Sie unter:  
[www.biomarkt.de/Rezepte](http://www.biomarkt.de/Rezepte)