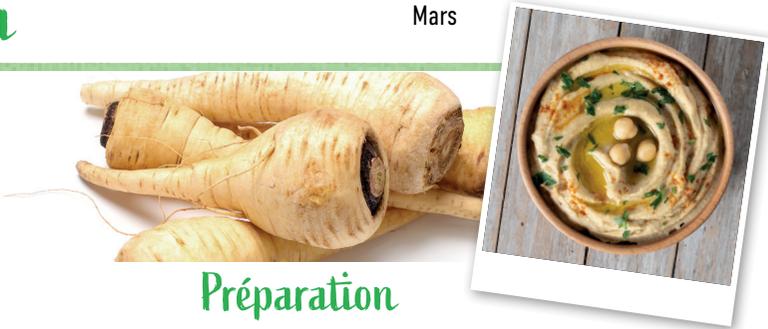




Chips de panais avec houmous

Mars



Ingrédients

Ingrédients pour l'houmous :

- 220 g de pois chiches (en boîte, par ex.)
- 50 ml d'eau froide
- 2 c.à.s. de tahini (pâte de sésame)
- jus de ½ citron
- 1 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 c.à.c. de cumin
- ½ c.à.c. de sel
- Éventuellement du cumin noir, des herbes fraîches ou d'huile d'olive pour servir

Ingrédients pour 2 plaques de cuisson :

- 4 panais
- 2 c.à.c. de paprika doux en poudre
- 2 pincées de sel
- 2 c.à.s. d'huile d'olive

Préparation

- Préchauffer le four à 120 °C chaleur tournante.
- Laver soigneusement les panais, les sécher et les couper en fine lamelle.
- Mélanger les tranches de panais avec la poudre de paprika, le sel et l'huile et les répartir sur deux plaques recouvertes de papier sulfurisé. Dans la mesure du possible, veiller à ce que les tranches ne se chevauchent pas.
- Faire cuire les chips au milieu du four pendant environ 30 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.
- Entre-temps, égoutter les pois chiches dans une passoire, les rincer à l'eau froide et les laisser égoutter.
- Presser le citron.
- Réduire tous les ingrédients en purée à l'aide d'un mixeur-plongeur jusqu'à obtention d'une masse lisse.
- Si la masse est trop épaisse, ajouter encore un peu d'eau.
- Garnir le dip de cumin noir, d'herbes fraîches et/ou d'un peu d'huile d'olive selon les goûts et le déguster avec les chips.



Astuce : Les chips de panais se dégustent de préférence fraîches. Mais elles se conservent aussi plusieurs semaines dans un emballage hermétique, sec et sombre. L'houmous se conserve environ une semaine dans un bocal au réfrigérateur.



40 min. et
30 min. au four



Pastinakenchips mit Hummus

März



Zutaten

Zutaten für das Hummus:

- 220 g Kichererbsen (z.B. aus der Dose)
- 50 ml kaltes Wasser
- 2 EL Tahini (Sesampaste)
- Saft von ½ Zitrone
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Kreuzkümmel
- ½ TL Salz
- Evt. Schwarzkümmel, frische Kräuter, Olivenöl zum Servieren

Zutaten für 2 Bleche:

- 4 Pastinaken
- 2 TL edelsüßes Paprikapulver
- 2 Prisen Salz
- 2 EL Olivenöl

Zubereitung

- Den Backofen auf 120 °C Umluft vorheizen.
- Die Pastinaken gut waschen, abtrocknen und fein hobeln.
- Die Pastinakenscheiben mit Paprikapulver, Salz und Öl mischen und auf zwei mit Backpapier bekleidete Bleche verteilen. Dabei darauf achten, dass die Scheiben sich möglichst nicht überlappen.
- Die Chips in der Mitte des Ofens ca. 30 Minuten backen, bis sie knusprig sind.
- In der Zwischenzeit Kichererbsen in einem Sieb abschütten, mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.
- Zitrone pressen.
- Alle Zutaten mit dem Pürierstab zu einer glatten Masse pürieren.
- Falls die Masse zu dick ist, noch etwas Wasser hinzufügen.
- Den Dip nach Wunsch mit Schwarzkümmel, frischen Kräutern und/oder etwas Olivenöl garnieren und mit den Chips genießen.



Tipp: Die Pastinakenchips schmecken am besten frisch. Luftdicht, trocken und dunkel verpackt halten sie sich aber auch mehrere Wochen. Der Kichererbsen-Dip hält sich in einem Schraubglas im Kühlschrank aufbewahrt ca. eine Woche.



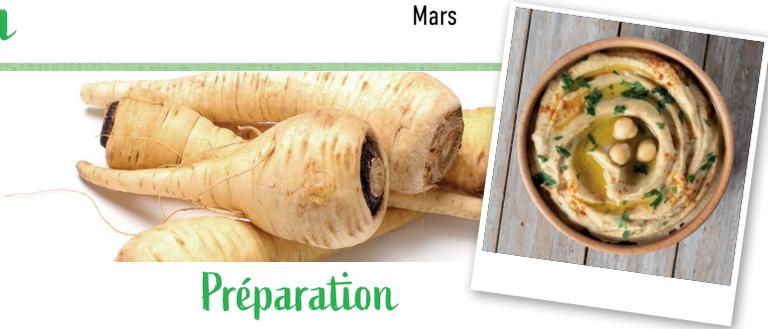
40 Min. und
30 Min. im Ofen





Chips de panais avec houmous

Mars



Ingrédients

Ingrédients pour l'houmous :

- 220 g de pois chiches (en boîte, par ex.)
- 50 ml d'eau froide
- 2 c.à.s. de tahini (pâte de sésame)
- jus de ½ citron
- 1 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 c.à.c. de cumin
- ½ c.à.c. de sel
- Éventuellement du cumin noir, des herbes fraîches ou d'huile d'olive pour servir

Ingrédients pour 2 plaques de cuisson :

- 4 panais
- 2 c.à.c. de paprika doux en poudre
- 2 pincées de sel
- 2 c.à.s. d'huile d'olive

Préparation

- Préchauffer le four à 120 °C chaleur tournante.
- Laver soigneusement les panais, les sécher et les couper en fine lamelle.
- Mélanger les tranches de panais avec la poudre de paprika, le sel et l'huile et les répartir sur deux plaques recouvertes de papier sulfurisé. Dans la mesure du possible, veiller à ce que les tranches ne se chevauchent pas.
- Faire cuire les chips au milieu du four pendant environ 30 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.
- Entre-temps, égoutter les pois chiches dans une passoire, les rincer à l'eau froide et les laisser égoutter.
- Presser le citron.
- Réduire tous les ingrédients en purée à l'aide d'un mixeur-plongeur jusqu'à obtention d'une masse lisse.
- Si la masse est trop épaisse, ajouter encore un peu d'eau.
- Garnir le dip de cumin noir, d'herbes fraîches et/ou d'un peu d'huile d'olive selon les goûts et le déguster avec les chips.



Astuce : Les chips de panais se dégustent de préférence fraîches. Mais elles se conservent aussi plusieurs semaines dans un emballage hermétique, sec et sombre. L'houmous se conserve environ une semaine dans un bocal au réfrigérateur.

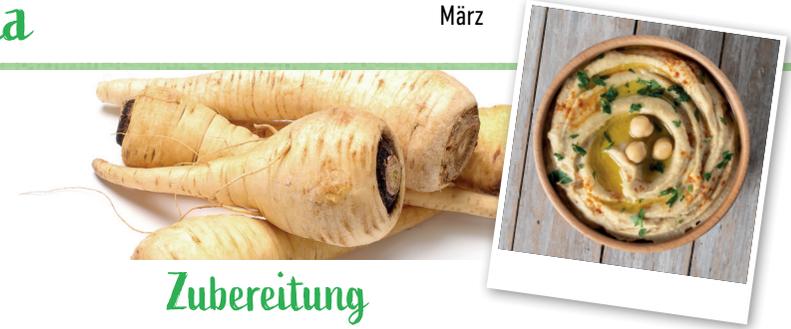


40 min. et
30 min. au four



Pastinakenchips mit Hummus

März



Zutaten

Zutaten für das Hummus:

- 220 g Kichererbsen (z.B. aus der Dose)
- 50 ml kaltes Wasser
- 2 EL Tahini (Sesampaste)
- Saft von ½ Zitrone
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Kreuzkümmel
- ½ TL Salz
- Evt. Schwarzkümmel, frische Kräuter, Olivenöl zum Servieren

Zutaten für 2 Bleche:

- 4 Pastinaken
- 2 TL edelsüßes Paprikapulver
- 2 Prisen Salz
- 2 EL Olivenöl

Zubereitung

- Den Backofen auf 120 °C Umluft vorheizen.
- Die Pastinaken gut waschen, abtrocknen und fein hobeln.
- Die Pastinakenscheiben mit Paprikapulver, Salz und Öl mischen und auf zwei mit Backpapier bekleidete Bleche verteilen. Dabei darauf achten, dass die Scheiben sich möglichst nicht überlappen.
- Die Chips in der Mitte des Ofens ca. 30 Minuten backen, bis sie knusprig sind.
- In der Zwischenzeit Kichererbsen in einem Sieb abschütten, mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.
- Zitrone pressen.
- Alle Zutaten mit dem Pürierstab zu einer glatten Masse pürieren.
- Falls die Masse zu dick ist, noch etwas Wasser hinzufügen.
- Den Dip nach Wunsch mit Schwarzkümmel, frischen Kräutern und/oder etwas Olivenöl garnieren und mit den Chips genießen.



Tipp: Die Pastinakenchips schmecken am besten frisch. Luftdicht, trocken und dunkel verpackt halten sie sich aber auch mehrere Wochen. Der Kichererbsen-Dip hält sich in einem Schraubglas im Kühlschrank aufbewahrt ca. eine Woche.



40 Min. und
30 Min. im Ofen

