



Bunte-Bete-Hummus

Zutaten:

(für 3-4 Pers.)

- 400g Kichererbsen
(Dose/Glas)
- ca. 1-2 Knollen Beete
- 4 Knoblauchzehen
- 2 El Sesammus (Tahin)
- 2 El Olivenöl
- 2 El Zitronensaft
- ½ Tl gem. Kreuzkümmel
- n.B. Cayennepfeffer
- Salz & Pfeffer
- frische Petersilie

Zubereitung:

Die Beete vom Kraut befreien, waschen und weich dünsten oder kochen. Anschließend die Schale abreiben (färbt!) und vierteln. Den Knoblauch abziehen und 2 der Zehen grob hacken und kurz in etwas Öl anrösten. Die Kichererbsen mit etwas von dem eigenen Sud und zusammen mit der Beete, dem gesamten Knoblauch, Sesammus, Zitronensaft und den Gewürzen pürieren. Anschließend das Olivenöl unterziehen, abschmecken und mit der frischen, gehackten Petersilie garnieren. Dazu passt sehr gut Fladen- oder Pitabrot. Schmeckt aber auch gut in Wraps!

Guten Appetit!

Tip: Wer noch mehr Röstaromen mag, kann die Beete auch geviertelt und mit etwas Öl im Ofen backen anstatt sie zu dünsten.