

Rote Beete Hummus

Zutaten | ca. 300g Aufstrich:

- 1 Glas Kichererbsen
- 100 g gekochte Rote Beete
- 3 EL Tahin
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Zitronensaft + etwas Zitronenschale
- 1-2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel

Küchenwerkzeug:

- 1 Schneidebrett
- 1 Gemüsemesser
- 1 Kochtopf
- 1 Sieb
- 1 Esslöffel
- 1 Hoher Mixbecher

So geht´s:

- 1) Rote Beete gut waschen und in kleine Stücke schneiden (schälen nicht notwendig, wenn Bio-Qualität).
- 2) In kochendem Wasser mit einem Schuss Essig weich köcheln lassen. Danach etwas abkühlen lassen
- 3) Kichererbsen in einem Sieb gut abwaschen, bis kein Schaum mehr zu sehen ist.
- 4) Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und je nach gewünschter Konsistenz nach und nach ein wenig Wasser hinzufügen.

Guten Appetit!