# Unser Rezept

DER WOCHE

## ROTE-BETE-HUMMUS

MIT KICHERERBSEN UND SESAM

### ZUTATEN

240 g Kichererbsen (aus der Dose)

250 g gekochte Rote Bete

1 Knoblauchzehe

Saft einer ½ Zitrone

2 EL Tahin (Sesampaste)

2 – 3 EL Olivenöl

½ TL Salz

½ TL Kreuzkümmel (gemahlen)

Optional: ½ TL Ras el-Hanout oder geräuchertes Paprikapulver

Zum Garnieren: schwarzer & weißer Sesam, frische Kräuter, Olivenöl

### ZUBEREITUNG

Die Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. Den Saft einer halben Zitrone auspressen. Den Knoblauch schälen und grob zerkleinern. Die gekochte Rote Bete ebenfalls in grobe Stücke schneiden.

Kichererbsen, Rote Bete, Knoblauch, Zitronensaft, Salz, Olivenöl und Tahin in einen Food Processor (alternativ ein leistungsstarker Stabmixer) geben und zu einer glatten, cremigen Masse pürieren. Mit Salz, Pfeffer und gemahlenem Kreuzkümmel abschmecken.

Das Hummus in eine Schale füllen und mit schwarzem und weißem Sesam, frischem Koriander, Kresse oder gehackter Petersilie und einem Schuss Olivenöl garnieren.

Perfekt zu warmem Fladenbrot, Gemüsesticks oder als farbenfroher Dip zu Falafel.

Fertig!

WEIERHÖFER Gartengemüse

Orfeas Fischer und Sara Knapp GbR · Zur Burg 1 · 67295 Bolanden
hallo@weierhoefer-gartengemuese.de · www.weierhoefer-gartengemuese.de