

Rote-Bete-Hummus

Zutaten (für 4 Personen):

- 300 g Rote Bete
- 120 g (aus der Dose) Kichererbsen
- 30 g helles Tahina
- 1 EL kalt gepresstes Olivenöl
- aus der Mühle: Pfeffer
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel

Rote Bete putzen, waschen und mit geschlossenem Deckel in Salzwasser bei mittlerer Hitze etwa 45 Minuten garen. Dann abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen, schälen und würfeln. Dabei am besten Einweghandschuhe tragen, da die Knollen stark abfärben.

Kichererbsen durch ein Sieb abgießen und abbrausen. Mit Rote-Bete-Würfeln, Tahina und Öl in einem Blitzhacker glatt pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken.

Zum Servieren den Hummus nach Belieben mit 1 EL gehackter Petersilie bestreuen. Dazu passen Vollkornbrot oder Gemüsesticks. Der Aufstrich hält sich gekühlt 4 bis 5 Tage.

Nährwerte (pro Portion):

130 kcal, 4 g Eiweiß, 7 g Fett, 11 g Kohlenhydrate, 3 g Ballaststoffe

Tipp:

Neurodermitis-Betroffene sollten Hülsenfrüchte am besten immer selbst garen. Wer davon nicht betroffen ist, kann auch Dosenware verwenden.

Empfehlenswert bei:

Adipositas
Arthrose
Akne
Bluthochdruck
Darmkrebs-Nachsorge
Depression
Divertikulose
Fersensporn
Fettstoffwechselstörung
Herzschwäche
Magenverkleinerung
Metabolischem Syndrom
Niereninsuffizienz
Potenzstörung
Restless-Legs-Syndrom
Rosazea
Schuppenflechte
Zöliakie (auf Glutenfreiheit aller Zutaten achten)

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 08.02.2021

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen