

# Rote-Bete-Hummus mit Mandeln

## Zutaten (für 5 Personen):

- 150 g Rote Bete
- 1 Zehe Knoblauch
- 100 g (aus der Dose) Kichererbsen
- 30 g Tahin
- alternativ: Nuss- oder Mandelmus
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 1 EL gehackte Mandeln
- nach Belieben: Koriandergrün
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer

Rote Bete putzen, schälen und klein würfeln. Dabei am besten Handschuhe tragen, denn die Knolle färbt stark ab. Knoblauch schälen und fein würfeln. Beides mit Salzwasser bedeckt etwa 20 Minuten garen, abgießen und ausdampfen lassen.

Kichererbsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Zusammen mit der Roten Bete sowie Tahin und Olivenöl in einem Blitzhacker fein pürieren. Gehackte Mandeln unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben mit gehacktem Koriandergrün garnieren. Gekühlt hält sich der Hummus 3 bis 5 Tage.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)