

Rote-Bete-Hummus

Zutaten (für 4 Personen):

- 300 g Rote Bete
- 120 g (aus der Dose) Kichererbsen
- 30 g helles Tahin
- 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. Abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen, schälen und würfeln. Dabei am besten Einweghandschuhe tragen, da die Knollen stark färben.

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

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

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 04.03.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

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