

Rezept

Brokkoli-Edamame-Hummus

Ein Rezept von Brokkoli-Edamame-Hummus, am 24.09.2023

Zutaten

100 g Brokkoli	1 Schalotte
1 kleine Knoblauchzehe	1 EL Olivenöl
100 g TK-Edamame-Bohnen (grüne Sojabohnenkerne)	100 ml Gemüsebrühe
1 TL Zitronensaft	1 EL Tahin (Sesampaste)
Pfeffer	Salz
	½ TL gemahlener Kreuzkümmel

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 100 kcal, 6 g F, 3 g EW, 8 g KH

Zubereitung

1. Brokkoli putzen, waschen, in Röschen zerteilen. Schalotte und Knoblauch schälen, fein würfeln.

2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotte, Knoblauch und Brokkoli darin bei mittlerer Hitze unter Wenden ca. 3 Min. anbraten. Edamame-Kerne und Brühe zugeben, alles aufkochen und zugedeckt 5-6 Min. dünsten. Anschließend vom Herd nehmen und lauwarm abkühlen lassen.

3. Gemüse mit Tahin in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken. Gekühlt 2-3 Tage haltbar.