

Rezept

Kastanien-Hummus

Ein Rezept von Kastanien-Hummus, am 23.04.2024

Zutaten

250 g weiße Bohnen (Glas)	250 g gekochte Esskastanien (Vakuumpack)
4 EL Rapsöl	Salz
Zimtpulver	Garam Masala
2 - 3 TL Zitronensaft	1 Bund Rucola

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 245 kcal

Zubereitung

1. Weiße Bohnen in ein Sieb abgießen, dabei die Flüssigkeit auffangen. Bohnen und gekochte Esskastanien mit der aufgefangenen Flüssigkeit und 3 ½ EL Rapsöl mit einem Pürierstab cremig pürieren - eventuell bei Bedarf noch ein paar Löffel Wasser dazugeben. Das Hummus mit je 1 Prise Salz, Zimtpulver und Garam Masala würzen, dann mit 1 - 2 TL Zitronensaft abschmecken.
2. Rucola waschen, verlesen und trocken schütteln, grobe Stiele entfernen. Die Rucolablätter 1- oder 2-mal durchschneiden. Rucola mit dem restlichen Zitronensaft, dem übrigen Öl und Salz verrühren. Den Rucola damit anmachen. Hummus in eine Schüssel geben und mit Rucola garnieren.