

Rezept

## Möhren-Hummus-Brötchen

Ein Rezept von Möhren-Hummus-Brötchen, am 28.06.2026

### Zutaten

<b>100 g</b> Möhren	<b>½ EL</b> Rapsöl
<b>3 EL</b> Gemüsebrühe	<b>1 kleine Dose</b> Kichererbsen (60 g Abtropfgewicht)
<b>50 g</b> Sprossen (z. B. Radieschen oder Alfalfa)	<b>½ EL</b> Tahin (Sesampaste)
Salz	Pfeffer
<b>2 TL</b> Limettensaft	<b>½ TL</b> gemahlener Kreuzkümmel
<b>2</b> Dinkelvollkornbrötchen (à ca. 60 g)	<b>½ Beet</b> Kresse zum Garnieren

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal, 7 g F, 11 g EW, 39 g KH

### Zubereitung

1. Die Möhren putzen, schälen und klein würfeln. Öl in einem kleinen Topf erhitzen und Möhren darin bei mittlerer Hitze 2-3 Min. dünsten. Brühe dazugeben, Möhren zugedeckt in 6-7 Min. weich dünsten, dann etwas abkühlen lassen. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Sprossen verlesen, abbrausen und abtropfen lassen.
2. Möhren, Kichererbsen und Tahin in einen hohen Rührbecher geben und das Ganze mit dem Pürierstab fein pürieren. Masse mit Salz, Pfeffer, 1-2 TL Limettensaft und Kreuzkümmel abschmecken.
3. Brötchen aufschneiden und die Hälften mit dem Hummus bestreichen. Brötchenhälften mit den Sprossen belegen und mit etwas Kresse bestreut servieren.