

Rezept

Pinker Hummus

Ein Rezept von Pinker Hummus, am 26.04.2024

Zutaten

1 Dose Kichererbsen (400 g)	2 Rote Beten (gegart, vakuumverpackt)
1 Bio-Zitrone	2 Knoblauchzehen
2 EL Tahin (Sesampaste)	4 EL Olivenöl
¼ TL gemahlener Kreuzkümmel	Salz
Pfeffer	1 Handvoll Korianderblättchen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 215 kcal, 12 g F, 6 g EW, 18 g KH

Zubereitung

1. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Rote Beten grob würfeln. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Die Knoblauchzehen schälen.
2. Die Rote-Bete-Würfel mit Kichererbsen, Zitronenschale, der Hälfte des Zitronensafts und dem Knoblauch in einen Standmixer geben. Tahin, Olivenöl und Kreuzkümmel dazugeben und alles fein pürieren.
3. Den Hummus nach Geschmack mit mehr Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Vor dem Servieren mit Korianderblättchen bestreuen.