

Rezept

Rote-Bete-Hummus

Ein Rezept von Rote-Bete-Hummus, am 15.12.2025

Zutaten

200 g	vorgegarte Rote Bete (vakuumverpackt)	1 Dose	Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)
1	Knoblauchzehe	4 EL	Zitronensaft
3 EL	Tahin (Sesampaste)	3 EL	Olivenöl
½ TL	gemahlener Kreuzkümmel	2 Msp.	Chilipulver
	Salz		Pfeffer
2 Stängel	Minze		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 265 kcal, 16 g F, 7 g EW, 21 g KH

Zubereitung

1. Rote Bete grob würfeln. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, dabei das Einlegewasser auffangen. Knoblauch schälen und grob würfeln. Rote Bete, Kichererbsen, Knoblauch, 3 EL Zitronensaft, Tahin und Olivenöl mit einem Pürierstab fein pürieren, dabei je nach gewünschter Konsistenz etwas Kichererbsenwasser untermixen.
2. Mit Kreuzkümmel, Chilipulver, Salz, Pfeffer und nach Belieben mit übrigem Zitronensaft (1 EL) abschmecken. Minze waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen, in feine Streifen schneiden und den Hummus damit bestreuen.