

Rezept

Stullen mit Hummus und Rote-Bete-Tatar

Ein Rezept von Stullen mit Hummus und Rote-Bete-Tatar, am 28.03.2025

Zutaten

Für das Hummus:

- | | |
|---------------------------------------------------|--------------------------------|
| 1 Dose Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht) | 2 EL Limettensaft |
| 2 EL Öl | 1 EL Tahin (Sesampaste) |
| Salz | Pfeffer |
| 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel | |

Für das Tatar:

- | | |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 250 g vorgegarte Rote Bete (vakuumverpackt) | 1 Stück Ingwer (ca. 1/2 cm lang) |
| 1 Frühlingszwiebel | 1 EL Limettensaft |
| 2 EL Öl | Salz |
| Pfeffer | |

Außerdem:

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------------------|
| 2 Scheiben Vollkornbrot | 2 EL gerösteter Sesam zum Bestreuen |
|--------------------------------|--------------------------------------------|

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 615 kcal, 32 g F, 17 g EW, 60 g KH

Zubereitung

1. Für das Hummus die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen, abtropfen lassen und in einen hohen Rührbecher geben. Limettensaft, Öl, Tahin und etwas Salz zugeben. Mit einem Pürierstab zu einer cremigen Paste fein pürieren. Bei Bedarf 2-4 EL Wasser untermixen. Das Hummus mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken.
2. Für das Tatar die Rote Bete in kleine Würfel schneiden (dabei am besten Einmalhandschuhe verwenden, da Rote Bete stark abfärbt). Den Ingwer schälen und sehr fein reiben oder hacken. Die Frühlingszwiebel putzen und waschen. Den weißen Teil sehr fein hacken und mit dem Ingwer zur Roten Bete geben, den schönen grünen Teil in feine Ringe schneiden und beiseitelegen. Limettensaft, Öl, Salz und Pfeffer zu den Rote-Bete-Würfeln geben und alles gut vermischen, dann nochmals abschmecken.
3. Die Vollkornbrote dick mit Hummus bestreichen. Das Rote-Bete-Tatar darauf anrichten. Mit den grünen Frühlingszwiebelringen und Sesam bestreuen.