

Rezept

Veganer Möhren-Hummus

Ein Rezept von Veganer Möhren-Hummus, am 28.06.2026

Zutaten

300 g Möhren	Salz
100 g Kichererbsen (Dose)	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	2 EL Zitronensaft
2 EL Tahin (Sesampaste)	½ TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL rosenscharfes Paprikapulver	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 115 kcal

Zubereitung

1. Möhren schälen und würfeln. In einem kleinen Topf mit Salzwasser bedeckt bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 7 Min. dünsten. Inzwischen Kichererbsen in einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und grob hacken.
2. Möhren abgießen, abtropfen lassen und in ein hohes Rührgefäß geben. Kichererbsen, Knoblauch, Öl und Zitronensaft zufügen und alles mit dem Stabmixer zu einer feinen Paste pürieren. Mit dem Tahin verrühren und mit Salz und Kreuzkümmel abschmecken. Mit Paprikapulver bestreut servieren. Dazu schmeckt Fladenbrot. Der Aufstrich hält sich in einem Schraubglas gekühlt 2 - 3 Tage.