



Hummus mit roter Bete

Ein einfacher und leckerer Aufstrich. – geht immer und ist doch mal etwas anders.

Wenn du die rote Bete gekocht und geschält hast, hast du das aufwendigste eigentlich schon hinter dir.

Die rote Bete in den Mixer geben (oder in eine Schüssel, wenn du es mit einem Stabmixer zubereitest). Die Kichererbsen abgießen und dazu geben. Wenn du magst kannst du ein paar auf die Seite tun, für die Garnitur später.

Du brauchst (für 6–8 Portionen)

2 Gläser/Dosen Kichererbsen

200 g gekochte Rote Bete

2 TL Tahin

40 ml Olivenöl

20–30 ml Wasser

½ Zitrone

1 Zehe Knoblauch

Salz, und Ras el Hanut

nach Belieben:

Chili, Sesam und Schwarzkümmel zum garnieren

Anschließend Tahin, Olivenöl, Wasser, die grob gehakte Knoblauchzehe und den Saft der ½ Zitrone dazugeben. Dann: Mixen.

Mit Salz, Ras el Hanut und evtl. Chili abschmecken.

Und schon ist der lecker Blitzaufstrich fertig!

Viel Spaß beim nach machen und guten Appetit!