

bubenlohe.



rote-bete-hummus.

# rote-bete-hummus.



## ZUTATEN

125 g Kichererbsen **bubenlohe.**  
200 g Rote Beete, gekocht  
2 EL Olivenöl  
1 TL Tahini  
1 TL Salz  
½ Saft einer Zitrone  
1 Knoblauchzehe  
Pfeffer  
gemahlener Kreuzkümmel  
gemahlener Koriander

## ZUBEREITUNG

1. Die Kichererbsen nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Rote Bete in grobe Stücke schneiden.
3. Gekochte Kichererbsen, Rote Bete, Tahini, Salz, Zitronensaft und die geschälte Knoblauchzehe in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren, bis keine groben Stücke mehr vorhanden sind.
4. Rote-Bete-Hummus nun noch mit Salz, Pfeffer, gemahlenem Kreuzkümmel und gemahlenem Koriander abschmecken.
5. Mit frischem Brot servieren.

## HINWEIS

Kichererbsen am Abend vorher mit der doppelten Menge Wasser einweichen.