

Veganer Rote-Bete-Hummus mit Minze

VORBEREITEN

45
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten für 1 Portion

3 kleine rote Bete
165 g gekochte Kichererbsen aus der Dose
2 Teelöffel Tahini-Paste
2 Knoblauchzehen
3 Teelöffel Olivenöl
3 Teelöffel Wasser
1/2 Teelöffel chinesisches 5-Gewürz-Pulver
1 Zitrone
1 Prise(n) Salz
10 Minzblätter

Besonderes Zubehör

Food Processor

Du kannst sie zum Dippen nehmen, dein Brot damit bestreichen oder einfach pur genießen ... Eines ist ganz sicher, diese Hummus-Variante ist nicht nur farblich ein Knaller. Sie ist gesund, vegan und schmeckt köstlich cremig.

- 1 -

Backofen auf 230 °C vorheizen.

- 2 -

Enden der Rote Beten wegschneiden, in Alufolie einwickeln und im heißen Ofen ca. 45 Minuten backen, auskühlen lassen.

- 3 -

Kichererbsen abgießen und mit Wasser durchspülen. Knoblauch schälen und grob hacken. Zitrone auspressen und Schale abreiben, dabei etwas Abrieb beiseitelegen.

- 4 -

Rote Bete schälen, grob zerkleinern und in den Food Processor geben. Kichererbsen, Knoblauch, Zitronensaft, Zitronenschale, Olivenöl, 5-Gewürz-Pulver, Tahini-Paste und Wasser hinzufügen und zu einer cremigen Masse pürieren. Mit Salz abschmecken. Vor dem Servieren mit Kichererbsen und Minze dekorieren.