Rote-Rüben-Humus

Dauer: Aufwändig Kategorie: Vegetarisch Vorspeisen und Salate Saison: Herbst



Zutaten

200 G	getrocknete Kichererbsen
1 TL	Salz
1 TL	Natron
100 G	Tahin (Sesampaste)
1 TL	Cumin
1 TL	Knoblauch gemahlen
3 EL	Zitronensaft
1-2 EL	Rote-Bete-Pulver

Zubereitung

1. Kichererbsen in eine große Schüssel füllen
   und mit Wasser bedeckt für mindestens 12 Stunden
   (am besten über Nacht) einweichen.
2. Am nächsten Tag die Kichererbsen in ein Sieb abgießen.
3. Die abgegossenen Kichererbsen in einen Topf
   mit 1,5 Liter Wasser, 1 TL Natron und 1 TL Salz aufkochen.
4. Dann die Kichererbsen bei mittlerer bis kleiner Hitze
   weich kochen und abgießen.
5. Die gekochten Kichererbsen pürieren, 100 ml kaltes Wasser, 100 g Tahin
   und je nach persönlichem Geschmack Salz und/oder Knoblauch untermixen.
6. Bis der Hummus cremig wird, wenn er noch zu dick ist,
   einfach noch etwas kaltes Wasser hinzufügen.
7. Den Hummus bis zum Servieren kaltstellen.
8. Vor dem Servieren 1 - 2 gestrichene EL Rote-Bete-Pulver unterrühren.
9. Das Rote-Bete-Pulver macht den Hummus leicht süßlich –
   bei Bedarf nochmal mit Salz abschmecken.

SEMINAR BÄUERINNEN