

Rote-Rüben-Hummus

Dauer: Mittel Kategorie: Vegetarisch Saison: Herbst



Zutaten

1 KLEINE	Rote Rübe (gekocht)
1 DOSE	Kichererbsen (265g Abtropfgewicht)
1-2 EL	Olivenöl
1-2 EL	Zitronensaft
1 KLEINE	Knoblauchzehe
	Salz und Pfeffer zum Abschmecken
0,5 TL	optional Kreuzkümmel oder Paprikapulver

Zubereitung

1. Rote Rübe schälen und grob würfeln.
2. Kichererbsen abgießen, gründlich abspülen und abtropfen lassen.
3. Rote Rübe, Kichererbsen, Knoblauch, Zitronensaft und Gewürze in eine Schüssel geben und pürieren.
4. Das Olivenöl dazugeben und nochmal zu einer glatten Masse pürieren.
5. Um die gewünschte Konsistenz zu erreichen, muss manchmal etwas Wasser oder Olivenöl beigefügt werden.
6. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft noch fertig abschmecken.
7. Wer es gerne würziger mag, kann noch etwas Chili- oder Paprikapulver dazugeben