



Karotten–Hummus



REZEPT

Zutaten für 1–2 Portionen:

- 130g Gegerate Kichererbsen
- 100g Karotten
- 30ml Karottenwasser
- 25g Tahin (Sesammus)
- 15ml Olivenöl
- 2 EL Saft einer Zitrone
- Salz, Pfeffer, gemahlener Kreuzkümmel

Zubereitung:

Karotten schälen, in dicke Scheiben schneiden und in einem Topf mit Wasser bedecken ca. 10–15 Minuten garen. Anschließend abgießen, Karottenwasser auffangen und einige Minuten abkühlen lassen. Gegerate Kichererbsen abseihen und zusammen mit den gekochten Karotten, Karottenwasser, Tahin, Olivenöl und Zitronensaft in einer Schüssel vermengen und mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und gemahlenem Kreuzkümmel abschmecken und bis zum Verzehr kühl stellen.

Tipps:

- Der Hummus ist 3–4 Tage im Kühlschrank haltbar.
- Zu diesem Aufstrich schmeckt sehr gut frisches Gemüse und Gebäck.