École du Goût



ROTE BETE HUMMUS

4 people

INGREDIENTS

- **1** kleine Dose Kichererbsen (230 g Abtropfgewicht)
- **250 g** gekochte Rote Bete
- **15 g** Sonnenblumenkerne
- **1/2 TL** getrockneter Thymian
- **1** Knoblauchzehe
- **1 TL** Tahin (Sesamcreme, optional)
- **1 EL** Sonnenblumenöl
- **1 EL** Zitronensaft
- **1 Prise** Pfeffer
- **1 Prise** Salz

PREPARATION

01 Die Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen, mit kaltem Wasser abspülen.
02 Die gekochte Rote Bete in grobe Stücke schneiden.
03 Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett anbraten, bis sie duften und in einer Schüssel abkühlen lassen.
04 Den Knoblauch schälen und die Zitrone auspressen.
05 Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab fein pürieren.

- *Kann als Dip zu Rohkost oder Crackern oder als Belag auf Brot oder Wraps verwendet werden.*