

Rote-Bete-Hummus

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g vorgegarte Rote Bete
- 1 Dose (ca. 120 g) Kichererbsen
- 30 g helles Tahin (Sesampaste)
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL „rische´s Blütenrausch“
- Salz und Pfeffer

Zur Garnitur:

- 1 EL gehackte Petersilie

Zubereitung:

- Rote Bete würfeln (dabei am besten Einweghandschuhe tragen).
- Kichererbsen über einem Sieb abgießen und abspülen.
- Rote Betewürfel, Kichererbsen, Tahin und Olivenöl in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer glatt pürieren.
- Mit „rische´s Blütenrausch“, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Anrichten: Hummus mit gehackter Petersilie bestreuen und zusammen mit Brot oder Gemüsesticks servieren. Der Aufstrich hält sich gekühlt 4-5 Tage.