

DETOX CHALLENGE REZEPT DER WOCHE



HUMMUS MIT ROTER BEETE

Zutaten:

- 200g getrocknete Kichererbsen, entspricht in etwa einer Dose gekochter Kichererbsen mit 400 g
- 2 – 3 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 2 – 3 EL Tahini-Paste, fertig oder selbstgemacht
- 1 Zitrone
- ½ TL Kreuzkümmel
- 1 Rote Bete, selbst gekocht oder aus der Packung
- etwas Petersilie zum Garnieren

Für die Tahini-Paste:

- 200 g Sesam, hell und geschält
- 3 EL Sesamöl, alternativ: Olivenöl
- etwas Zitronensaft
- etwas Salz

Fertigstellung:

Getrocknete Kichererbsen ca. 12 Stunden in Wasser einweichen und anschließend mit Wasser abspülen. Danach müssen diese ca. 2 Stunden köcheln. Wer sich diese Zeit sparen will, kann auch auf fertige Kichererbsen aus der Dose zurückgreifen.

Die Kichererbsen gemeinsam mit Olivenöl, Knoblauch, Saft der Zitrone, Tahinipaste und Roter Beete im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren. Den Hummus anrichten und mit Petersilie garnieren.

Tahini-Paste:

Sesam in einer beschichteten Pfanne bei niedriger Temperatur anrösten. Erkalten lassen und gemeinsam mit Öl, Zitronensaft und Salz zu einer cremigen Paste pürieren. Tahini-Paste kann man in einem Einweckglas aufgehoben werden – die oberste Schicht sollte man mit Öl bedeckt sein.