



Gesamtzeit: 1 h 10 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2 Personen

Rote Beete Hummus

Rote Beete Hummus

3 Stück(e) Rote Bete

165 g Al Amier Kichererbsen

2 Teelöffel Al Amier Tahina Sesame Paste

2 Knoblauchzehen

3 Teelöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

3 Teelöffel Wasser

0.5 Teelöffel Lien Ying 5 Gewürze Pulver

1 Zitrone

1 Prise(n) Salz

10 Blatt Minze

Rote Beete Hummus

1. Backofen auf 230 °C vorheizen.

Enden der Rote Beten wegschneiden, in Alufolie einwickeln und im Ofen ca. 45 min. backen und auskühlen lassen.

Kichererbsen abgießen und mit Wasser durchspülen.
Dann Knoblauch grob hacken. Zitrone auspressen und
etwas Schale abreiben.

Rote Bete schälen, grob zerkleinern und pürieren.
Kichererbsen, Knoblauch, Zitronensaft, Zitronenschale,
Olivenöl, 5-Gewürz-Pulver, Tahina-Paste und Wasser
hinzufügen und zu einer cremigen Masse vermengen. Mit
Salz abschmecken und mit Kichererbsen und Minze
servieren.