

Rote Bete-Hummus

Zutaten

1 Rote Bete (mittelgroß)
1 Dose Kichererbsen (400 g)
2 Knoblauchzehen
1 Zitrone (unbehandelt)
3 EL Olivenöl
2 TL Tahini-Paste
3 TL Wasser
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Rote Bete putzen, in Alufolie wickeln und im vorgeheizten Backofen bei 180° Ober-/Unterhitze (160° Umluft) ca 45 Min. backen. Danach abkühlen lassen. In der Zwischenzeit Kichererbsen in einem Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und fein hacken, Zitrone heiß abwaschen, Schale abreiben und den Saft auspressen. Wenn die Rote Bete abgekühlt ist, pellen und würfeln. Zusammen mit den übrigen Zutaten pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Kräutern oder Nüssen (Pistazien) nach Wahl garnieren.