



Rote Beete Hummus aus weißen Bohnen

Menge: 4 Portionen

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: 🧑🍳 einfach

Zutaten für 4:

ca. 240 g weiße Bohnen
(Abtropfgewicht)

etwas kaltes Wasser

1/4 TL Salz

etwas Kreuzkümmel (gemahlen)

Chilipulver

1 Knoblauchzehe (alternativ 1/2 TL

Knoblauchpaste)

weißer Pfeffer

1 EL Olivenöl (extra virgen)

4 TL Sesampaste (Tahina)

4 TL Sesamkörner (geröstet)

Rosenpaprika

1/2 Zitrone

3 TL Rote Beete-Pulver

Zubereitung:

Knoblauch schälen und grob hacken und die Zitrone auspressen. Bohnen abtropfen lassen und in einen Mixer oder Blitzhacker geben.

Die Bohnen pürieren. Nach und nach esslöffelweise kaltes Wasser dazugeben und weiter pürieren, bis ein glattes Püree entstanden ist.

Das Hummus mit Salz, Kreuzkümmel, Chili, Knoblauch und Pfeffer würzen und cremig pürieren.

Nun Sesampaste, Sesamkörner, Rote Beete-Pulver und den Rosenpaprika zufügen. Alles nochmals gut durch pürieren.

Zum Schluss mit Zitronensaft abschmecken.

Tipp:

Das Rote Beete Hummus schmeckt lecker als Dip oder Brotaufstrich. Auch zu Falafel oder Gegrilltem passt es super.