Sana Dreifaltigkeits-
Krankenhaus Köln

Dreierlei Hummus

ergibt ca. 500 g fertigen Aufstrich

250 g gegartes Gemüse (Kürbis, rote Bete, Mohrrübe)	waschen, in Stücke schneiden und in wenig Wasser ca. 6-8 min garen (Kochwasser verwahren)
1 Dose Kichererbsen (ca. 250 g)	abtropfen lassen (Flüssigkeit verwahren)
30 g Nussmus (Tahin, Mandelmus)	+
oder gleiche Menge Sesam	ggf. in einer Pfanne anrösten; ohne Öl
1 Knoblauchzehe	schälen, Knoblauchpresse
1 Stück Ingwer, walnussgroß	schälen, Knoblauchpresse, kleine Würfel, reiben
1 Zitrone (Abrieb + Saft)	waschen, 1 TL Schale abreiben und 1-2 EL Saft auspressen
1 TL Tomatenmark	ggf. (bei Kürbis und Mohrrübe)
1 TL Kreuzkümmel	
1 EL Olivenöl	
Chili, Harissapaste	
Salz, Pfeffer	
	Alle Zutaten in einen hohen Mixbecher geben und mit etwas Abtropfflüssigkeit zu einer Creme pürieren und abschmecken.

Tipp:

- dazu zum Dippen saisonale Rohkost (Chicorée, Mohrrübe, Paprika, Sellerie…) anrichten
- das Gemüse kann im Backofen oder Topf gedünstet werden
- Hokkaidokürbis kann mit Schale verwendet werden
- Kürbis lässt sich roh in grobe Würfel geschnitten gut einfrieren
- gut geeignet sind auch Gemüsereste

Sana Dreifaltigkeits-Krankenhaus Köln GmbH | Aachener Straße 445-449 | 50933 Köln
Tel.: 0221 94071-0 | Fax: 0221 409552 | E-Mail: info-koeln@sana.de | Internet: www.sana.de/koeln
Geschäftsführerin: Hannah Kador
Sitz der Gesellschaft: Köln
Registergericht: Köln HRB 7404 | USt-IdNr.: DE 129455223 | Steuer-Nr.: 22359182261