

Möhren-Hummus

Rezept für 4 Personen

Zubereitungszeit: 10 Minuten

1 Dose Kichererbsen, 240 g Abtropfgewicht	auf ein Sieb gießen (Flüssigkeit aufbewahren!) und abtropfen lassen. Anschließend die Kichererbsen in einen hohen Mixbecher geben. schälen + in Würfel schneiden. Ein
1 Knoblauchzehe 1 walnussgroßes Stück Ingwer, frisch ca. 250 g Möhre, gegart 1 TL Koriandersaat 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen	schälen und reiben. Alles zusammen mit + + in einen hohen Mixbecher geben. Alle Zutaten mit einem Pürierstab mixen. Wenn die Paste zu steif ist, noch einige Löffel Abtropfflüssigkeit der Kichererbsen zugeben. Mit
jodiertem Speisesalz, Chilipulver o. Harissapaste ggf. Zitronensaft, Kreuzkümmel	+ + abschmecken.

Tipp:

- Möhren können in der Mikrowelle gegart oder im Topf gedünstet werden
- Koriandersaat nach Belieben vorher etwas anrösten
- Schmeckt als Brotaufstrich oder kann auch als warme Beilage gegessen werden - dann reicht die Menge für 2 Personen

