**Sana Dreifaltigkeits-
Krankenhaus Köln**

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.
1 Knoblauchzehe	schälen + in Würfel schneiden. Ein
1 walnussgroßes Stück Ingwer, frisch	schälen und reiben. Alles zusammen mit
ca. 250 g Möhre, gegart	+
1 TL Koriandersaat	+
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen	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

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