

Rote-Bete-Hummus



Thermomix®

Für 2 Portionen als Hauptgericht oder 4 Portionen als Vorspeise •

Pro Portion (als Hauptgericht): 379 kcal, 13 g E, 19 g F, 39 g KH

300 g frische Rote Bete
2 Knoblauchzehen
1 Dose Kichererbsen (265 g Abtropfgewicht)
½ Orange (am besten Blutorange)
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
2 Stängel glatte Petersilie

- 1.** Die Roten Beten putzen, schälen und grob würfeln. (Am besten Einmalhandschuhe anziehen, sonst bleiben die Hände für Stunden rot.)
- 2.** Die Knoblauchzehen abziehen. Die Kichererbsen durch ein Sieb abgießen und kalt abbrausen. Eventuell einige Erbsen zum Garnieren herausnehmen und beiseitestellen. Die halbe Orange auspressen.
- 3.** Die Roten Beten mit dem Knoblauch in den Mixtopf geben, den Messbecher aufsetzen und 7 Sekunden/Stufe 6 zerkleinern. Kichererbsen, Kreuzkümmel, Olivenöl, Orangensaft dazugeben und alles in 10 Sekunden/Stufe 5 zu einer geschmeidigen Paste verarbeiten.
- 4.** Hummus mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und auf Teller verteilen. Die Petersilie waschen, trockenschütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und den Hummus damit – und eventuell mit einigen Kichererbsen – bestreuen.

TIPP 1: Dazu passen frisches dunkles Brot oder Tortillachips. Dafür kaufen Sie Tortillafladen aus dem Kühlregal, schneiden sie in Dreiecke und legen sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Mit etwas Olivenöl bepinseln und bei 180 °C (Umluft 160 °C) backen und etwas abkühlen lassen.

TIPP 2: Wenn Sie den Hummus in ein warmes Gericht verwandeln wollen, können Sie nach dem Pürieren 600 ml Gemüsebrühe zugeben und das Ganze 10 Minuten/100 °C/Stufe 2 erhitzen. Messbecher nicht vergessen, es spritzt!

