SVG-Logo wird im PDF nicht unterstützt. Bitte laden Sie ein JPG- oder PNG-Logo in den Plugin-Einstellungen hoch.

E-Mail: info@gewuerzmuehle-rosenheim.de Tel: +49 8053 530 8384 Web: https://www.gewuerzmuehle-rosenheim.de/



Purple Hummus | Meerrettich | Rote Beete | Purple Curry

Zubereitungszeit: 5 min

Kochzeit: 10 min

Gesamtzeit: 15 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 6 Personen

Gewürze & Zutaten

2 800g (abgetropft 480g) Kichererbsen

150 g Rote Beete, gekocht, kleine Würfel

2 Esslöffel Meerrettich

0.5 Teelöffel Cumin, gemahlener Kreuzkümmel

3 Esslöffel Purple Curry

Zitrone, Saft

50 ml Olivenöl

ZUBEREITUNG

1. Die Kichererbsen abgießen und den Saft aufbewahren.

2. Die Kichererbsen mit der Roten Beete, Meerrettich, ½ TL Cumin, 3 EL Purple Curry, Zitronensaft, Olivenöl, der Hälfte des beiseite gestelltem Kichererbsen-Wassers sowie einer guten Prise Salz in einen Mixer geben und

pürieren, bis es glatt ist. Man braucht vielleicht mehr Curry, Salz und sehr wahrscheinlich mehr Kichererbsen-Wasser, einfach nach Bedarf hinzufügen. Den Hummus so lange mixen, bis er eine glatte Konsistenz hat, mindestens einige Minuten. Keine Sorgen, falls der Hummus zu flüssig erscheint; er wird beim Stehen dicker.

3. Sobald der Hummus fertig ist, in eine flache Schüssel geben und eine Vertiefung in die Mitte drücken. Mit einem großzügigen Schuss Olivenöl aufgießen und dann den Hummus nach Belieben mit frischer Petersilie und Purple Curry garnieren und genießen.

Tipp

1. Falls nicht sofort serviert, kann der Hummus in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu 2 Tage aufbewahrt werden.

2. Passt sehr gut zu geräucherter Forelle!