Rote Rüben Hummus

Der Rote Rüben Hummus ist ein feiner Aufstrich. Mit diesem Rezept ist die Zubereitung kinderleicht.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Gesamtzeit: 20 min



Zutaten

100 g	Walnüsse
1 Dose	Kichererbsen (425 ml)
2 Stk.	Knoblauchzehe
500 g	Rote Rüben (vorgegart vakkumiert)
2 EL	Zitronensaft
6 EL	Olivenöl
	Meersalz

Zubereitung

1. Für das **Rote Rüben Hummus** die Walnüsse in einer Bratpfanne ohne Fett oder Öl kurz rösten und herausnehmen. Die Kichererbsen abspülen und abtropfen.

2. Die Knoblauchzehen schälen und klein hacken. Die Roten Rüben abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Zusammen mit den Kichererbsen, Walnüssen, Zitronensaft, Knoblauch, Salz und Olivenöl in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer pürieren.

Tipp

Das Rote Rüben Hummus noch mit frischer Petersilie garnieren.