Süßkartoffel-Hummus

Der Süßkartoffel-Hummus ist ein schmackhafter und gesunder Brotaufstrich oder Dip mit Gemüsesticks.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 30 min



Zutaten

400 g	Süßkartoffeln
400 g	Kichererbsen (aus der Dose abgetropft)
2 Stk.	Knoblauchzehe
2 EL	Tahini-Paste (Sesampaste)
1 EL	frisch gepresster Zitronensaft
0.25 TL	Kreuzkümmel gemahlen
0.25 TL	Kurkuma
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Für den **Süßkartoffel-Hummus** die Süßkartoffel schälen, würfeln und in kochendem Salzwasser ca. 12–15 Minuten garen. Abgießen und etwas abkühlen lassen.
   Die Knoblauchzehen schälen. Kichererbsen abgießen, abspülen und abtropfen lassen.

2. Nun die Süßkartoffeln, Kichererbsen, Knoblauch, Tahini, Zitronensaft, gemahlen Kreuzkümmel, Kurkuma, Salz und Pfeffer aus der Mühle in eine Schüssel geben. Mit dem Pürierstab oder Mixer cremig pürieren. Bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Den Süßkartoffel-Hummus in einer Schale anrichten und nach Belieben mit frischen Kräutern garnieren.

Tipp

Veganer Süßkartoffel Hummus schmeckt besonders gut zu frischem Fladenbrot, Gemüsesticks oder

als cremiger Brotaufstrich. Er lässt sich luftdicht verschlossen im Kühlschrank bis zu 3 Tage aufbewahren.