Dreierlei Hummus

Zeit gesamt
50min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 9 Portionen

Auberginen	1 St.
Salz	
Olivenöl	2 EL
Rote Bete, vorgegart	200 g
Avocado	1 St.
Kichererbsen	400 g
Sesam, weiß	2 EL
Knoblauchzehen	2 St.
Zitronen	1 St.
Kreuzkümmel	0.25 TL

Zubereitung

Küchenutensilien

hohes Gefäß, kleine Pfanne, Backblech mit Backpapier, Sieb, Pürierstab

1. Backofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Aubergine waschen, halbieren und Fruchtfleisch über Kreuz einschneiden. Mit Salz und Olivenöl beträufeln und mit der Schnittfläche nach oben auf einem Backblech mit Backpapier verteilen. Im Ofen ca. 45 Min. garen, bis das Fruchtfleisch weich ist. Aubergine herausnehmen, etwas abkühlen lassen und mit einem Löffel Fruchtfleisch herauskratzen. Fruchtfleisch grob hacken.

2. Rote Bete abtropfen und grob würfeln. Avocado halbieren, Kern entfernen und mithilfe eines Löffels Fruchtfleisch von der Schale lösen. Avocado grob würfeln.

3. Kichererbsen abgießen, in ein Sieb geben, gut abspülen und abtropfen lassen. In einer Pfanne Sesam ohne Fett auf mittlerer Stufe ca. 3–4 Min. anrösten. Knoblauch schälen und fein hacken. Zitrone waschen, halbieren und auspressen.

4. In einem hohen Gefäß Kichererbsen, Zitronensaft, Knoblauch, gerösteten Sesam und Kreuzkümmel sehr fein pürieren. Wenn die Masse zu fest ist, etwas kaltes Wasser zugeben.

5. Masse dritteln. Jeweils ein Drittel mit Rote Bete, Avocado und Aubergine fein pürieren. Mit Salz abschmecken und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt Naan – Indisches Fladenbrot.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	120 kcal
Kohlenhydrate	14 g
Eiweiß	4 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	6 g