

HUMMUS ULTRA

Das benötigt Ihr für vier Portionen...

dunkle Rüben (z.B. ‚Schwarze Spanische‘, ‚BetaSweet‘ oder ‚Purple Haze‘)	100 g
Salz	
gekochte Kichererbsen (z.B. aus der Dose)	200 g
Zitrone, frisch gepresst	½
Bio-Zitronenabrieb	1 TL
Knoblauchzehe	1
natives Olivenöl	5 EL
Pfeffer aus der Mühle	
Paprika edelsüß	1 TL
Kreuzkümmel	1 TL
Cayennepfeffer	1 TL
glatte Petersilie, grob gehackt	2 EL
Pinienkerne	50 g
große, grüne Oliven, entkernt	5
Tahin (Sesampaste)	4 TL

So wird's gemacht

Dunkle Wurzeln schälen, in kleine Stücke schneiden und in leicht gesalzenem Wasser sehr weichkochen. Abgießen und abkühlen lassen.

Zusammen mit den gegarten Kichererbsen in einen Standmixer geben.

Zitronensaft und -abrieb, geschälte Knoblauchzehe und 4 EL Öl hinzufügen und alles zu einer gleichmäßigen Masse pürieren. Wenn Euer Mixer zu sehr beansprucht ist, etwas mehr Öl oder einen Schuss Wasser zufügen.

Mit allen Gewürzen individuell abschmecken.

Petersilie unterziehen.

Pinienkerne ohne Fett in einer beschichteten Pfanne leicht anrösten.

Oliven in Scheibchen schneiden.

Dazu schmeckt:

Frisches Brot und Gemüsesticks.

So sieht das Ganze am Ende aus:

Die violette Paste in ein Schälchen füllen.

Sesampaste in die Mitte geben und mit einer Messerspitze durch den Hummus ziehen.

Oliven, Pinienkerne und einen Teelöffel Olivenöl darauf verteilen.