



Kichererbsen

Rüebli-Hummus

Für 2-3 Personen

Haltbarkeit unbekannt ;-)

Zutaten

600 g gekochte /240g
rohe Kichererbsen

600g Rüebli

2 Elf. Olivenöl

25 g Kichererbsenmehl

3-5 El Tahin

1 Knoblauchzehe

3 Elf Olivenöl

Pfeffer,

2 Tlf Zimt,

1 Tlf Ingwer

1 Tlf Koriander

evtl. Zitronensaft

1 Bd Peterli

1 Tlf Kreuzkümmel

2 Tlf Soja Sauce

125g Nüsse

Zubereitung

a) Kichererbsen am Abend vorher einlegen (mit einer Prise Backpulver).

b) Gekocht gibt es sie auch im Glas bzw. tiefgekühlt.

ad a) Kichererbsen aufkochen, bis sie weich sind (30-50 Min).

Rüebli ziemlich weichkochen. Bratpfanne

Nüsse (z.B. Haselnüsse) leicht rösten, dann hacken.

In den Mixer:

- Tahin und Olivenöl in den Mixer geben
- Kichererbsenmehl und ca. 0,5 dl Wasser begeben
- Kichererbsen portionenweise dazugeben
- 3/4 der gewaschenen Peterli dazugeben
- Rüebli begeben
- kleingeschnittener Knoblauch dazugeben
- alle Gewürze begeben (je nach Geschmack Zitronensaft)
- alles mixen, falls die Masse zu dick ist, mehr Tahin und Öl, wenn wirklich zu dick, mehr Wasser.

Anrichten und mit den gerösteten Nüssen (und evtl. Kräutern oder Paprika) dekorieren