



Pretty in Pink

ROTE BEETE-HUMMUS

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 240 g Kichererbsen
(gekocht, Abtropfgewicht)
- 220 g Rote Rüben
(eingelegt, Abtropfgewicht oder
vorgekocht, vakuumiert)
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Tahini
- 2 EL Zitronensaft
- 3 Zweige Thymian
- 3 Zweige Rosmarin
- 1 Salz, Pfeffer

Die farbenfrohe und gesunde Variante des orientalischen Klassikers.

ZUBEREITUNG:

Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser gut abspülen und abtropfen lassen. Eingelegte Rote Beete ebenfalls abgießen und gut abtropfen lassen. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Rosmarin waschen, trocken schütteln und Nadeln fein hacken. Knoblauch schälen. Geben Sie alle Zutaten in einen Mixer und pürieren Sie sie zu einem cremigen Humus. Schmeckt hervorragend zu frischem Fladenbrot oder zu gegrilltem Fleisch.



Mit seinen sekundären Pflanzenstoffen schützt er präventiv gegen Arthritis und Typ-2-Diabetes. Auch die Sehkraft bei Nacht erhöht sich. Studien wiesen nach, dass der Verzehr von Kreuzblütlern, zu denen das Blaukraut gehört, auch in der Krebs-Bekämpfung hilfreich ist.



Heiss Feinsauce
Delikatessen

www.heiss-delikatessen.de