

## REZEPT

# Aufstrich: Rote Bete Hummus

Schnell zubereitet und obendrein gesund sind Aufstriche aus Gemüse, Frischkäse oder Hülsenfrüchten. Damit lassen sich individuell leckere Schnittchen zubereiten. Mit dem Rote Bete Hummus kommt etwas Farbe auf das Brot und eine orientalische Note auf den Tisch. Die Veit Dinkel-Backhaus-Kruste passt perfekt zu diesem Aufstrich.



**Zubereitungszeit:** 10-15 min

### Zutaten für 4-6 Portionen:

- 4-6 Scheiben Brot, z.B. Veit Dinkel-Backhaus-Kruste
- 1 Knolle Rote Bete (gegart und geviertelt)
- 400 g Kichererbsen (aus Glas oder Dose – gut gewaschen und abgetropft!)
- 2 EL Tahini (Sesampaste)
- Saft und Schale von 1 unbehandelten Limette
- 1-2 Knoblauchzehen (gehackt)
- Salz, Pfeffer
- Kreuzkümmel
- 1 Handvoll Haselnüsse (gehackt)
- 1 Handvoll Rote Rettichsprossen
- 4 EL Olivenöl

### Zubereitung:

1. Rote Bete, Kichererbsen, Tahini, Limettensaft und –schale sowie Knoblauch zu einer feinen Paste pürieren.
2. Die Paste mit Salz, Pfeffer und optional mit Kreuzkümmel würzen.
3. Brote mit dem Hummus bestreichen und mit gehackten Haselnüssen, Sprossen und etwas Olivenöl garnieren.

**Tipp:** Bereits gegarte Rote Bete und gekochte Kichererbsen können für die schnelle Variante verwendet werden. Beides kann natürlich auch selbst gegart bzw. eingeweicht und gekocht werden.

Wir wünschen einen guten Appetit!

Rezept und Bild: Marina Eger, [www.feinschmeckerle.de](http://www.feinschmeckerle.de)