

Für Grillfans und Gourmets



Rote-Rüben-Hummus

- 🍴 für 4 Personen
- 🕒 ca. 25 Minuten
- 🍲 Topf, Mixbecher, Mixer

Zutaten:

300 g Kichererbsen gekocht
oder aus der Dose
80 g STAUD'S Gartenzwiebel
in Streifen geschnitten
1/2 Stk. STAUD'S Piri Piri Chili
20 g STAUD'S Knoblauch
gehackt
100 g STAUD'S
Rote-Rüben-Salat ohne Saft
15 g Tahini Sesampaste
60 g STAUD'S
Rote-Rüben-Sud
20 g STAUD'S
Knoblauch-Einlegesud
20 g STAUD'S
Gartenzwiebel-Einlegesud
5 g Salz
2 TL Kreuzkümmelpulver
40 g Olivenöl
1/2 Zitrone (Saft und Zeste)

Zubereitung:

Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und die Chili hinzugeben und bei leichter Hitze weichdünsten, zum Schluss den Kreuzkümmel kurz mit anschwitzen. Anschließend die ganze Masse in einen Mixbecher geben.

Kichererbsen und die restlichen Zutaten hinzugeben und alles so lange mixen, bis es eine schöne cremige Konsistenz hat.

Profitipp:

Passt hervorragend zum
BBQ-Abend, zum Dippen oder
zur Jause als Brotaufstrich!