

# 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!