

04. Saucen & Dips

Rote Beete Hummus [Nr. 263]

Menge: ca. 650 g

Zutaten:

500 g	Rote Beete (roh)
1/2 Stck.	Zwiebel
1-2 Stck.	Knoblauchzehen
100 g	Tahini
1/2 Stck.	Zitrone
3-4 EL	Kaltgepresstes Olivenöl
1 TL	Kreuzkümmel gemahlen (Cumin)
	Salz
	Pfeffer



Zubereitung:

-
1. Rote Beete gründlich mit der Gemüsebürste waschen (ggf. schälen) und in grobe Stücke schneiden
 2. Die Zitrone auspressen
 3. Alle Zutaten im Hochleistungsmixer zu einer Creme verrühren.
Thermomix: Stufe 7 /20-30 Sekunden
 4. Mit den Gewürzen abschmecken
 5. Ist die Konsistenz zu fest, noch Wasser hinzugeben. Gut durchrühren, bis das Humus schön cremig ist.
Thermomix: Stufe 3,5 /10 - 20 Sekunden



Der Pflanzensaft der Roten Beete färbt sehr stark ggf. Handschuhe tragen