

## Rote Bete Hummus

*für 4-6 Personen*

### Zutaten

250 g getrocknete Kichererbsen

1 ½ TL Backnatron

100 ml Tahini (oder mehr, je nach Geschmack). Man kann helles Tahini nehmen aus geschälten oder dunkles Tahini aus ungeschälten Sesamsamen, bzw. solches aus geschälten und ungeschälten gerösteten Sesamsamen.

1 große mit Schale gekochte, in Würfel geschnittene rote Bete (vor dem Verwenden die Schale mit den Fingern abziehen).

4 EL Zitronensaft (oder mehr)

2-4 Knoblauchzehen zerdrückt

½ TL Kreuzkümmel gemahlen

1 TL Salz

Schnittlauch

Schwarzkümmelsamen

### Zubereitung

Am Vortag die gründlich gewaschenen Kichererbsen mit der doppelten Menge Wasser bedecken und über Nacht einweichen.

Am nächsten Tag abgießen, mit dem Backnatron in einen großen Topf füllen und bei starker Hitze etwa 3 Minuten unter Rühren erhitzen. 1 ½ l Wasser angießen, zum Kochen bringen und den Schaum sowie oben schwimmende Schalen mit einem Schaumlöffel abschöpfen. Mit reduzierter Hitze fertigkochen (mindestens 40 Minuten). Die Kichererbsen sind gar, wenn sie sich zwischen Daumen und Zeigefinger mühelos zerdrücken lassen. Kichererbsen abgießen und mit den anderen Zutaten im Mixer oder in der Küchenmaschine pürieren, bis eine cremige Paste entstanden ist.

Eventuell ein wenig eiskaltes Wasser zufügen, falls die Konsistenz noch zu fest ist.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf eine Servierplatte geben und mit Schnittlauch und Schwarzkümmelsamen dekorieren.