

KAROTTENHUMMUS



4 Bio-Karotten
1 Zehe Knoblauch
4 EL Olivenöl
250 Kichererbsen
(vorgekocht oder aus dem Glas)
½ Bio-Zitrone
Verschiedene Gewürze, wie Kreuzkümmel,
Paprikapulver, Chili, Pfeffer, Salz

Backofen auf 200 Grad vorheizen, die Karotten würfeln und mit kleingeschnittenem Knoblauch, Olivenöl und Kreuzkümmel vermengen. Die Karottenwürfel in den Ofen geben und ca. 20-30 Minuten backen, bis sie gar sind. Anschließend die Karotten mit den Kichererbsen pürieren und den Abrieb und Saft der Zitrone hinzugeben. Jetzt kann der Hummus nach Belieben gewürzt werden. Hat man das abgegossene Kichererbsenwasser zuvor aufgefangen, kann man hiermit bei Bedarf die Konsistenz nun noch etwas cremiger machen.

