

KAROTTENHUMMUS

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



Backofen auf 200 °C vorheizen, die Karotten würfeln und mit kleingeschnittenem Knoblauch, Öl und Kreuzkümmel vermengen. Die Karottenwürfel in den Ofen geben und circa 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.

