

Hummus/Kichererbsenaufstrich Curry Gemüse

140 g	Kichererbsen / 280 g Kichererbse eingeweicht
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	Gelbe Rübe
1 Stück	Lauch
1 handvoll	Petersilie
1 Eßl	Zitronensaft
50 ml	Sonnenblumenöl
1 ½ Tl	Salz
	Pfeffer
1 Tl	Curry
1 Tl	Curcuma
1 Tl	Paprika
80-100 ml	Kochwasser

Trockene Kichererbsen über Nacht bzw. min. 6 Stunden mit 300 ml Wasser einweichen und quellen lassen. Kichererbsen abgießen und im Topf 30 Minuten oder im Schnellkochtopf 15 Minuten garen. Danach 100 ml vom Kochwasser zurückbehalten, den Rest abgießen.

Eine Pfanne erhitzen mit etwas Sonnenblumenöl je fein geschnittene Zwiebel, Lauch und Gelbe Rübe hineingeben und bei mittlerer Hitze kurz anschwitzen.

Kichererbsen mit 80 ml Wasser und Öl, Knoblauchzehe und Zitronensaft fein pürieren, mit Salz, Pfeffer, Curry, Curcuma und Paprika abschmecken. Anschließend angebratenes Gemüse mit dem gewürzte Kichererbsen-hummus mixen und anrichten.