

# Gerösteter Rote Bete-Hummus

<b>400 g</b>	Kichererbsen
<b>1 Knolle/n</b>	Rote Bete
<b>3 Zehe/n</b>	Knoblauch
<b>2 EL</b>	Sesampaste
<b>2 EL</b>	Zitronensaft
<b>2 EL</b>	Olivenöl
<b>½ TL</b>	Kreuzkümmelpulver
<b>½ TL</b>	Salz
<b>n. B.</b>	Cayennepfeffer
<b>etwas</b>	Petersilie zum Garnieren

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Die Rote Bete sparsam schälen, halbieren, mehrmals mit einem Messer oder einer Gabel einstechen. Rote Bete und den Knoblauch voneinander getrennt auf zwei Folien legen und mit Olivenöl beträufeln. Die Folie zuklappen und das Gemüse etwa 40 Minuten rösten. Aus dem Ofen nehmen und komplett abkühlen lassen.

Anschließend die Rote Bete in Stücke schneiden, zusammen mit den Kichererbsen und dem geschälten Knoblauch pürieren. Zum Schluss die Gewürze hinzufügen und alles gut miteinander verrühren. Abschmecken. Den Hummus auf einen Teller geben, mit Olivenöl und Petersilie garnieren und z.B. mit Pita Brot servieren.

Tipp: Man kann sich das Rösten sparen, gekochte Rote Bete verwenden und den Knoblauch frisch pressen. Allerdings verändert sich dadurch der Geschmack.