

Randen - Hummus



Apero / Küchegruss für 6 Personen

Einkaufsliste

- 1 Knoblauchzehe
- 100 g weisse Kichererbsen
- 150 g gekochte Randen
- 1 Zitrone
- 25 g Tahini
(Geröstete Sesam-Paste)
- Salz
- Olivenöl
- Curry
- Kreuzkümmel

- 12 Chicoreeblätter
(2 Chicoree)
- 100 g gekochte Randen
- Olivenöl
- Pfeffer
- Sesamsamen geröstet

Zubereiten Randen - Hummus

- a Alle folgenden Zutaten in einen hohen Mixbecher oder in den Thermomix geben.
 - 1 Knoblauchzehe gerüstet und geviertelt
 - 100 g weisse Kichererbsen, abgetropft aus der Dose
 - 150 g gekochte Randen in kleineren Stücken
 - 15 g frisch gepressten Zitronensaft
 - 25 g Tahini
 - 1/2 Teelöffel Salz
 - 25 g natives Olivenöl
 - 1 Prise Curry
 - 1 Prise gemahlene Kreuzkümmel
- b Mit dem Stabmixer oder mit dem Thermomix (1Minute /Stufe 5 - 10 schrittweise ansteigend) pürieren.

Servieren Randen - Hummus

- c Randen in 24 dünne Scheiben schneiden.
- d Auf jedes Chicoreeblatt eine Randenscheibe legen.
- e Den Randen-Hummus auf die Randenscheiben verteilen.
- f Randenscheiben einrollen und auf jedes Häufchen Randen-Hummus verteilen.
- g Etwas Olivenöl darüber träufeln.
- h Mit schwarzem Pfeffer und gerösteten Sesamsamen garnieren und servieren.