

Frühlings-Küche

Rote-Bete-Hummus mit Dukkah und Fladenbrot

ZUTATEN Für 4 Personen

HUMMUS:

- 300 g Kichererbsen aus der Dose
- 3 mittlere rote Bete (frisch oder vorgekocht)
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Tahini
- 3 EL Olivenöl
- Abgeriebene Schale & Saft von 1 Bio Zitrone
- 1 TL Bio Baharat N°719
- 1/2 TL Salz
- Ca. 75 ml Wasser
- Olivenöl
- Bio Dukkah N°712
- Petersilie

FLADENBROT:

- 300 g Mehl
- 1 TL Salz
- 1 TL Backpulver
- 3 EL Olivenöl
- Ca. 120 ml Milch
- 2 TL Butter
- Bio Schwarzkümmel N°922
- Pfeffer
- 2 TL Bio Zitronensalz N°275

Mezze sind die neuen Tapas! Unser köstliches Hummus Rezept schmeckt nicht nur umwerfend, sondern sieht auch noch fantastisch aus. Dafür sorgt neben den unverzichtbaren Kichererbsen die natürliche Farbkraft der Roten Bete. Mit frischem Fladenbrot und knackigem Dukkah-Topping serviert, hast du die perfekten Begleiter zum orientalischen Vorspeisenklassiker gefunden. Ob als Hauptgericht oder als leckerer Snack zum Dippen.. so oder so nach diesem Rezept wirst du dir die Finger lecken.

ANLEITUNG

1. Für das Hummus zunächst ungeschälte rote Bete (frische Knolle) in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und bei geschlossenem Deckel aufkochen lassen. Deckel entfernen und die Knollen ca. 30-40 Minuten weich kochen. Abgießen, abkühlen lassen und die Schale abziehen.

2. Für das Fladenbrot Mehl, Salz und Backpulver in einer Schüssel vermischen, Olivenöl dazu geben und mit soviel Milch verkneten, dass ein geschmeidiger Teig entsteht. Den Teig ruhen lassen, während das Hummus zubereitet wird.

3. Dafür Kichererbsen abgießen, Knoblauch klein schneiden. Beides zusammen mit der in Stücke geschnittenen rote Bete, Tahini, Olivenöl, Zitronenschale und -saft, Bio Baharat, Salz und soviel Wasser wie nötig in einer Küchenmaschine zu einem cremigen Hummus mixen.

4. Fladenbrotteig in vier Portionen teilen und auf einer bemehlten Oberfläche relativ dünn ausrollen. In einer Pfanne ohne Fett von beiden Seiten ca. 2 Minuten backen, so dass die Fladen knusprige Stellen haben, aber nicht verbrennen. Die noch warmen Brote mit Butter bestreichen und mit Bio Schwarzkümmel oder schwarzem Sesam bestreuen.

5. Rote-Bete-Hummus in eine Schale geben, mit Olivenöl beträufeln, großzügig mit Bio Dukkah und etwas gehackter Petersilie bestreuen und zusammen mit dem Fladenbrot servieren. art sind.

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Kochzeit: 40 Minuten

 [rimoco.de](https://www.rimoco.de)

Tipp!

Schneller geht es mit vorgekochter, vakuumierter roter Bete (10 Minuten). Allerdings ist diese geschmacklich etwas anders.

