

Rezept: Geröstetes Süsskartoffel Hummus

Zutaten und Zubereitung

*1 mittelgroße Süßkartoffel
1 Dose Kircherbsen
(Abtropfgewicht 250 g)
2 TL Tahini
2 TL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
Saft von 1/2 Zitrone
1/2 TL Paprikapulver
1 TL Sesamsamen
1 Prise Muskatnuss
Salz | Pfeffer*

Ofen vorheizen auf 170 Grad. Die Süsskartoffeln schälen und in 1 cm breite Scheiben schneiden. Diese auf ein Backblech geben, mit etwas Olivenöl bepinseln und 18-20 Minuten im Ofen rösten. Während die Kartoffeln im Ofen sind, die Kircherbsen abgießen und abtropfen lassen, die Flüssigkeit in einem Glas aufbewahren. Die Süßkartoffelstücke zusammen mit den Kircherbsen und den übrigen Zutaten in einem Standmixer zu einer cremigen Masse pürieren. Etwas von der Flüssigkeit im Glas dazugeben wenn die Masse zu fest ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit etwas Olivenöl beträufeln.