



Schnelles Rote-Bete-Hummus

mit Falafeln und würzigen Pita-Ecken



ca. 20min



4 Portionen

Farbenfroh, aromatisch und schnell gemacht: Unser Rote-Bete-Hummus mit Kichererbsen, Haselnüssen und frischen Kräutern bringt mit seiner cremigen Konsistenz und der milden Süße der Roten Bete einen besonderen Twist auf deine Teller. Dazu servierst du Falafeln und knusprige Pita-Ecken. Ein veganes Genussrezept, das auch ganz wunderbar auf der Picknickdecke funktioniert. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 20g Petersilie & Minze
- 50g blanchierte Haselnuskerne³
- 2 unbehandelte Zitronen
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 50g Tahini²
- 2 Pck. Vollkornpita¹
- 2 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 2 Pck. Falafeln²
- 2 Pck. Za'atar-Gewürzmischung²

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Olivenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Beim Verarbeiten der Roten Bete am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen.

Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (2), Schalenfrüchte (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1223kcal, Fett 47.4g, Kohlenhydrate 143.7g, Eiweiß 38.2g



1. Zutaten vorbereiten

Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen, dann **2-3EL Kichererbsen** für die **Garnitur** beiseitestellen. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und mit der **Petersilie** grob schneiden. Die **Zitronen** halbieren und auspressen. Die **Haselnüsse** grob zerkleinern.



4. Pita-Ecken anbraten

Die **Pita-Ecken** in zwei Durchgängen in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze in ca. 2Min. knusprig anbraten. Dabei je nach Pfanne ggf. etwas Olivenöl hinzugeben. Die **Pita-Ecken** aus der Pfanne nehmen. Die Pfanne aufbewahren.



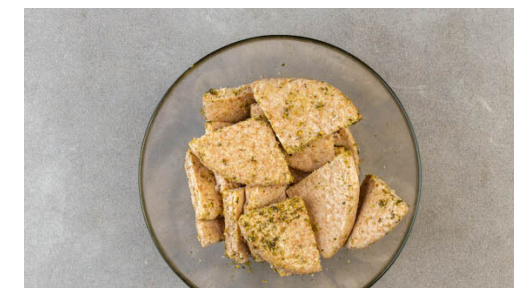
2. Hummus zubereiten

Die **Rote Bete** grob schneiden und mit den **Kichererbsen**, dem **Tahini**, dem **Zitronensaft** und 1TL Salz in einem hohen Behälter glatt pürieren. Ggf. mit mehr Salz abschmecken. **Tipp:** Für eine besonders glatte Konsistenz beim Pürieren ein paar Eiwürfel hinzugeben.



5. Falafeln braten

Die **Falafeln** in derselben Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 3-4Min. rundum knusprig und goldbraun braten.



3. Pita-Ecken vorbereiten

Die **Pitabrote** jeweils in **4 gleich große Dreiecke** schneiden. Die **Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung** mit 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz mischen. Die **Pita-Ecken** mit dem **Würzöl** vermengen.



6. Fertigstellen & servieren

Das **Rote-Bete-Hummus** auf tiefe Teller verteilen und mit den **übrigen Kichererbsen**, den **Nüssen**, den **Kräutern** und der **Za'atar-Gewürzmischung** garnieren. Mit den **Falafeln** und den **Pita-Ecken** servieren.