



Rezeptidee der Woche

Winter

Woche 09/ 2023

Kichererbsen – Aufstrich / Dip

100g	Kichererbsen	
100g	Möhre	
60g	Porree	
50g	Sauerrahmbutter	
1	Knoblauchzehe	
1 TL	Sesam, geröstet	
1 TL	Zitronensaft, frisch	
	Kräutersalz, Chili, Kreuzkümmel	

Zubereitung für 2 Schälchen:

Die getrockneten Kichererbsen abwiegen und über Nacht einweichen. Am nächsten Tag die Kichererbsen ca. 50 Minuten kochen und auskühlen lassen.

Den Porree waschen und in feine Ringe schneiden. Möhre putzen und fein raspeln. In einem kleinen Topf die Butter zerlassen, Möhre und Porree zugeben und alles bei kleiner Hitze weich dünsten. Den Knoblauch von der Schale befreien, kleinschneiden und zum Gemüse geben.

Kichererbsen, Sesam und Gemüse in eine Moulinette geben, Gewürze und Zitronensaft zufügen und alles pürieren. Dabei den Dip kräftig abschmecken.

Tip: Interessante Kombination, die Farbe entsteht durch das Beta Carotin der Möhre. Die Süße wird verliehen durch den gedünsteten Porree.

