

Hier und heute



Erntezeit: Rote-Bete-Hummus mit einem Brombeer-Lassi-Sommerdrink

Mirjam von der Mark zeigt, wie Sie aus Rote-Bete und Kichererbsen ein leckeres Hummus machen, das auch farblich der Hit ist. Als Sommerdrink serviert die Food-Bloggerin einen erfrischenden Brombeer-Lassi!

Rezept

Rote-Bete-Hummus

Zutaten

(für vier Personen)

- 1 Dose Kichererbsen (250 g Abtropfgewicht)
- 200 g gekochte Rote Bete
- 60 g Tahin (Sesampaste)
- 30 ml Aquafaba (Abtropfwasser der Kichererbsen)
- 30 ml Olivenöl
- 30 ml Zitronensaft
- 2 Knoblauchzehen
- 1,5 TL Salz
- 0,5 TL Cumin (Kreuzkümmel), geröstet

Zubereitung

Die Kichererbsen abtropfen lassen und das Aquafaba dabei auffangen. Die Kichererbsen von der Schale befreien (Dieser Schritt macht etwas Arbeit, lohnt sich aber, weil das Hummus dadurch viel cremiger und geschmeidiger wird). Die Rote Bete in grobe Stücke schneiden. Alle Zutaten in einen hohen Mixbecher geben und mit einem Mixstab cremig pürieren. Hummus hält sich bis zu fünf Tage im Kühlschrank.

Rezept

Brombeer Lassi

Zutaten

(für zwei Personen)

- 125 g Brombeeren
- 250 g Joghurt (3,5 %)
- 100 ml Milch
- 35 g Honig
- 1 Stängel Minze (oder Melisse)
- 1 TL Limettensaft
- Limettenabrieb
- 150 g Crushed Ice

Zubereitung

Die Brombeeren waschen und auf Küchentuch abtropfen lassen. Alle Zutaten in einen Blender (Stabmixer) geben und auf höchster Stufe für knapp eine Minute mixen. Direkt auf zwei Gläser verteilen und genießen.