

Fruchtiges Paprika-Hummus

Mit Ayvar



- 4 EL Öl-Cuvée *FRUCHTIG verführt*, mit Schwarzkümmelöl und Orangenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g geröstete rote Paprikaschoten (a. d. Glas)
- 1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht 240 g)
- Salz
- 3 EL Tahina (Sesampaste, a. d. Glas)
- 2 EL feuriges Ayvar (Paprikapüree, a. d. Glas)
- 1 EL frisch gepresster Zitronensaft
- 1 EL frisch gepresster Orangensaft
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Cayennepfeffer
- Basilikumblättchen zum Anrichten



Unsere Ölempfehlung:

Öl-Cuvée FRUCHTIG verführt, mit Schwarzkümmel & Orange

Das fruchtige Öl-Cuvée verbindet kaltgepresstes Raps-Kernöl, Sonnenblumen-Kernöl, Schwarzkümmelöl und Orangenöl zu einem harmonischen Ensemble. Smoothies, Salaten und Gemüse-Bowls verleiht es eine spritzige Note.





Zubereitung

1. Geröstete Paprikaschoten auf Küchenpapier abtropfen lassen, eventuell vorhandene Hautreste entfernen, Paprikafruchtfleisch grob hacken. Knoblauchzehen schälen und ebenfalls grob hacken.
2. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Kichererbsen mit Paprika, Knoblauch, Tahina, Ayvar, Zitronensaft, Orangensaft und Öl-Cuvée *FRUCHTIG verführt* im Mixer fein pürieren, mit Kreuzkümmel, Cayennepfeffer und Salz abschmecken.
3. Paprika-Hummus zum Servieren in 4 kleine Einmachgläser füllen und mit Basilikumblättchen anrichten.

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Schön dazu: Fladenbrot, Crostini oder Baguette

Tausch-Tipp: Statt Zitronen- und Orangensaft Balsamico bianco und Limettensaft verwenden.

Nährwertangaben pro Portion:

288 kcal, 7 g Eiweiß, 21 g Fett, 13 g Kohlenhydrate (1 BE)



DE-ÖKO-003
EU-Nicht-EU-Landwirtschaft