

Karotten-Frischkäse-Hummus mit Koriander



Zutaten (für 4 Personen)

400 g Karotten
Salz, Pfeffer
2 EL Rapsöl
100 ml Gemüsebrühe
200 g Doppelrahm Frischkäse
1 Dose Kichererbsen (400 g)
Zucker
1 TL Chiliflocken
1 TL Currypulver
1 TL gemahlen Kreuzkümmel
2 EL Zitronensaft
1/2 Bund frischer Koriander
Brot oder Cracker nach Belieben



Zubereitungszeit
35 Min



Kcal

KJ

Eiweiss

Fett

Kohlenhydrate

Zubereitung

1. Die Karotten schälen, in 1 cm große Stücke schneiden. In etwas Rapsöl andünsten und bei niedriger Hitze mit der Gemüsebrühe abgedeckt ca. 25 Minuten weichgaren.
2. Für den Hummus die Kichererbsen abwaschen und abtropfen lassen. In einer Küchenmaschine mit dem Frischkäse und den abgekühlten Karotten fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken, Currypulver, Kreuzkümmel und Zitronensaft würzen.
3. Den Koriander waschen, trocknen und die Blätter grob zupfen. Den Dip mit dem Brot Ihrer Wahl servieren.

Tipp: Dazu passen auch ein paar Gemüsesticks.