

Minz Hummus

Für 4 Portionen

ZUTATEN

30 g Minze
15 g Petersilie
1 Zehe Knoblauch
½ Zitrone
2 EL Tahin
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
¼ TL Salz
90 ml Wasser (kalt)
425 g Kichererbsen aus der Dose (abgetropft)
100 g Erbsen (gefroren)
200 g Babykarotten
1 Bund Radieschen
4 Stängel Sellerie
Salz
Pfeffer
Granatapfelkerne (zum Servieren)
Olivenöl (zum Braten und zum Servieren)



Minz Hummus

ZUBEREITUNG

1. Minze und Petersilienblätter abzupfen, dann grob hacken. Knoblauch zerkleinern und die Zitrone entsaften.
2. Die gehackten Kräuter und den Knoblauch zusammen mit Zitronensaft, Tahin, gemahlenem Kreuzkümmel, Salz und Wasser in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer mixen, bis alles gut vermischt ist. Die Kichererbsen und Erbsen hinzufügen und glatt pürieren.
3. Karotten und Radieschen halbieren, Selleriestangen der Länge nach halbieren und je nach Größe vierteln oder halbieren. Olivenöl in einer Pfanne auf **Induktionskochfeld, Stufe 7**, erhitzen, Gemüse zugeben und für ca. 3 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Hummus auf einen Servierteller geben, mit dem angebratenen Gemüse belegen und mit Granatapfelkernen und einem Spritzer Olivenöl garnieren. Guten Appetit!