



DIP AUS ROTEN BETEN

1 Stunde - PORTIONEN



ZUTATEN

- 1 Bund Rote Bete, gewaschen
- 1 Teelöffel Kümmel, gemahlen
- 300 g Kichererbsen aus der Dose, abgetropft und abgespült
- 80 g Tahini oder Sesampaste (oder durch weitere 80 g Kichererbsen-Püree ersetzen)
- 30 ml Zitronensaft

- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 80 g Walnüsse, gehackt
- 100 g Feta, zerbröckelt
- Minzeblätter zum Anrichten
- Pita-Brot

ZUBEREITUNG

- 1 Den Backofen auf 200°C vorheizen.
- 2 Rote Bete einzeln in Backpapier einwickeln.
- 3 Auf ein Backblech legen und 1 Stunde bzw. bis sie weich sind im Ofen backen.
- 4 Schälen und die Rote Bete in große Stücke schneiden.
- 5 Rote Bete, Kichererbsen, Zitronensaft, Knoblauch, Walnüsse, Kreuzkümmel und Tahini in einen Mixer geben und zu einer glatten, homogenen Creme mixen.
- 6 Abschmecken mit Salz und Pfeffer.
- 7 Garnieren nach Wunsch mit Feta und die Minzeblättern.
- 8 Servieren mit Pita-Brot.

