

Karotten-Linsen-Hummus



Zutaten für den veganen Karotten-Linsen-Hummus:

75 g Karotten

1 Knoblauchzehe

125 g Linsen, rot

300 ml Wasser

¾ TL Salz

30 ml Olivenöl

30 ml Zitronensaft

Pfeffer und Kreuzkümmel

Die Karotten werden geschält und grob zerkleinert. Im Multizerkleinerer gemeinsam mit der geschälten Knoblauchzehe noch kleiner reiben.

Die Linsen werden mit kaltem Wasser ab gespült und gemeinsam mit den Karotten und dem Knoblauch in etwa 300 ml Wasser etwa 10 Minuten gegart.

Nach der Garzeit kurz auskühlen lassen. Salz, Olivenöl, Zitronensaft und die restlichen Gewürze hinzufügen und mit dem Pürierstab noch zu Mus zerkleinern.

Im Kühlschrank hält der Hummus problemlos 3-4 Tage.

