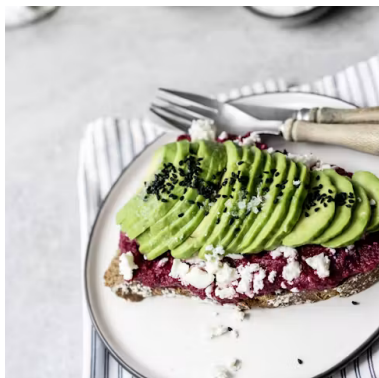




Avocado auf Rote-Rüben Hummus mit Feta-Topping

🕒 20–30 Min   

Zubereitung

- 1 Rote Rüben zusammen mit der geschälten Knoblauchzehe und den Kichererbsen fein pürieren.
- 2 Tahini, Zitronensaft, Meersalz und Chili hinzufügen und alles gut vermengen. Falls der Hummus zu fest ist, kann noch etwas Wasser beigefügt werden. Hummus beiseite stellen.
- 3 Das Schwarzbrot toasten, Hummus auf dem Brot verteilen und die Avocadoscheiben und den Feta darauflegen. Zuletzt mit dem Schwarzkümmel bestreuen und genießen.

Zutaten für 2 Portionen

♦ = Kotányi Produkte

2 Stk.	Mittelgroße Rote Rüben gegart
400 g	Kichererbsen (Dose)
2 EL	Tahin
1 Stk.	Knoblauchzehe
4 EL	Zitronensaft
2 Stk.	Schwarzbrotsscheiben
1 Stk.	Avocado in Scheiben geschnitten
100 g	Feta zerbröselt
1 Prise	♦ Chili Peperoncini Birdseye
1 TL	♦ Schwarzkümmel ganz
1 Prise	♦ Meersalz jodiert grob

