



## Möhren-Hummus

mit gegrillter Paprika & Bohnen



Zutaten für 2 Personen:

<b>Hummus</b>	Die Möhren waschen, nach Belieben schälen und halbieren. Die Paprika waschen, entkernen und ebenfalls halbieren. Das Gemüse dann unter der Grillfunktion im Ofen (oder auf dem richtigen Grill) für 15 Minuten grillen.
200 g Kichererbsen aus dem Glas	
1 rote Paprika (ca. 100 g)	
3 Möhren (ca. 200 g)	
1 Knoblauchzehe	Die Haut der Paprika wird im Anschluss entfernt und darf sich darum auf dem Grill ruhig schwarz färben. Hierbei entstehen besonders süße Aromen.
2 EL Tahin-Paste	
1 Handvoll Zedernüsse	
2 TL geräuchertes Paprikapulver	
3 – 4 TL Sesam hell	Nach dem Backen die Paprika abkühlen lassen und die Haut abziehen. Mit den Kichererbsen den Gewürzen und anderen Zutaten in einen Mixer geben und zu einem cremigen Hummus verarbeiten.
Salz	
ein Spritzer Zitrone	
<b>Außerdem</b>	In der Zwischenzeit die Bohnen waschen und in Salzwasser blanchieren. Nach dem Garen unter kaltem Wasser abschrecken und mit Öl, Honig und Gewürzen marinieren. Den Hummus auf einen Teller geben, mit dem Öl verfeinern und die Bohnen darauf betten. Mit etwas Brot oder Rohkost servieren.
200 g Buschbohnen	
2 TL Honig	
2 EL Bohnenkraut getrocknet	
Salz	
Pfeffer	
Olivenöl	
ggf. Baguette dazu reichen	
4 EL Olivenöl zum Anrichten	