



Rote Bete Stulle

Hummus, Ziegenkäse, karamellierte Kerne



Zutaten für 4 Personen:

Hummus Das Brot nach Packungsanleitung zubereiten. Besser noch am Vortag, dann ist es vollständig abgekühlt.

300 g Rote Bete (vorgekocht)

1 Glas Kichererbsen

2 EL Tahini

Salz

1 Prise Cayennepfeffer

1/2 TL Kumin

1 Knoblauchzehe

30 ml Olivenöl

Die Rote Bete zubereiten. Bei vorgekochter Rote Bete, kann diese direkt in den Mixer, andernfalls mit Handschuhen schälen und in Dampf garen.

Mit den abgegossenen Kichererbsen und allen weiteren Zutaten in einen Mixer geben, mit Limettensaft abschmecken und in ein Gefäß füllen.

außerdem

1 Backmischung

„Wunderbrot mit Nüssen“

1 Kresse

150 g Ziegenfrischkäse Rolle

80 g Sonnenblumenkerne

1 EL Margarine (Alsan)

2 EL Zucker

1 Prise Salz

1 Limette

Die Sonnenblumenkerne mit dem Zucker und der Margarine in eine Pfanne geben und den Zucker karamellisieren lassen. Gelegentlich die Samen hin und her bewegen, damit sie nicht anbrennen. Die Kerne dann auf einem Blech ausbreiten und auskühlen lassen.

Brot mit Hummus bestreichen, den Käse in Scheiben schneiden und auf die Brote legen. Mit Kresse und Kernen garnieren.