



## Rote Bete-Hummus auf Vollkornbrot



 **Arbeitszeit:** ca. 20 Minuten

 **Koch- & Backzeit:** ca. 60 Minuten

 **Portionen:** 1

 **Schwierigkeit:** Einfach

### Zutatenliste

#### Für den Hummus

- 1 mittelgroße Rote Bete, gekocht und geschält
- 1 Dose Kichererbsen (ca. 400g), abgespült und abgetropft
- 2 EL Tahini (Sesampaste)
- 2 Knoblauchzehen, geschält
- Saft von 1 Zitrone
- 3 EL Olivenöl
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- Kreuzkümmel nach Geschmack

#### Für das Brot

- Vollkornbrotbackmischung nach Wahl (z.B. Dinkel-Vollkornbrot kernig)

#### Zum Garnieren

- Ein weich gekochtes Ei pro Scheibe Brot
- Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne und/oder Sesam
- Frische Kräuter wie Petersilie oder Kresse

### Zubereitung

1. Brotbackmischung nach Packungsanleitung zubereiten, den Teig gehen lassen und das Brot backen.
2. Für den Rote Bete-Hummus die gekochte Rote Bete, Kichererbsen, Tahini, Knoblauchzehen, Zitronensaft und Olivenöl in einen Mixer geben und zu einer glatten Masse pürieren.
3. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken.
4. Das fertige Brot in Scheiben schneiden und jede Scheibe großzügig mit dem Rote Bete-Hummus bestreichen.
5. Jede Scheibe mit einem weich gekochten Ei, einer Auswahl an Samen und frischen Kräutern garnieren.

