Zubereitungszeit:
Garzeit: 20 Minuten

Hummus aus gerösteten Karotten und Walnüssen

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	355 kcal	Fett:	25,3 g
Eiweiß:	9,8 g	Davon gesättige Fettsäuren:	4,0 g
Kohlenhydrate:	19,0 g	ungesättige Fettsäuren:	21,3 g

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 180°C (Umluft: 160°C, Gas: Stufe 2-3) vorheizen.

2. Die Karotten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit Kreuzkümmel und Olivenöl beträufeln. Im Ofen ca. 15-20 Minuten rösten bis Sie weich sind.

3. Die gerösteten Karotten, die Kichererbsen, Sesampaste, den Zitronensaft und 50 Gramm kalifornische Walnüsse in einen Mixer geben und zu einer gleichmäßigen Masse vermengen. Eventuell etwas Wasser hinzugeben, wenn die Mischung zu dick ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Den Hummus in Schalen aufteilen und mit Oliven, eingelegten Zitronenstreifen, Koriander und den restlichen Walnüssen garnieren. Zusätzlich mit etwas Olivenöl beträufeln.

Zutaten :

Für den Hummus:

- 200 g Karotten, in Streifen geschnitten
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1 Dose Kichererbsen (400g), abgetropft
- 2 EL Tahini (Sesampaste)
- Saft 1 Zitrone
- 80 g kalifornische Walnüsse, geröstet
- Ein wenig Wasser
- Salz und Pfeffer für den Geschmack

Für das Topping:

- 1 Handvoll grüne Oliven, grob gehackt
- 2 Streifen eingelegte Zitrone, dünn geschnitten
- Koriander, grob gehackt
- Zusätzliches natives Olivenöl