Gerösteter kalifornischer Walnuss Hummus

Zubereitungszeit:
13 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	262 kcal	Fett:	24,9 g
Eiweiß:	4,23 g	Davon gesättige Fettsäuren:	2,78 g
Kohlenhydrate:	5,07 g	ungesättige Fettsäuren:	22,1 g

Zubereitung:

1. Die kalifornischen Walnüsse bei 175°C (Umluft: 160°C; Gas: Stufe 2) für 6 Minuten rösten bis sie goldbraun sind. Danach auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

2. Die gerösteten Walnüsse mit dem Walnussöl und dem Knoblauch mit einem Stabmixer oder in einer Küchenmaschine vermischen bis ein Püree entsteht.

3. Kichererbsen, Orangenabrieb, Orangensaft sowie Salz und Pfeffer dazu geben und alles miteinander vermengen bis eine glatte Masse entsteht. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.

Zutaten für 6 Portionen :

50 g	Kalifornische Walnüsse
3 EL	Walnussöl
1	Knoblauchzehe, geviertelt
1 Dose	Kichererbsen (125 g), abgetropft und abgespült
1/2 TL	Orangenabrieb
60 ml	Orangensaft
1 TL	Salz
1/4 TL	Pfeffer