



Gerösteter kalifornischer Walnuss Hummus



Zubereitungszeit:
13 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	262 kcal	Fett:	24,9 g
Eiweiß:	4,23 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	2,78 g
Kohlenhydrate:	5,07 g	ungesättigte 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