

Hummus

1 Dose Kichererbsen (400-500g)

2 EL Tahin (Sesampaste)

Saft von 2-3 Zitronen

4 Knoblauchzehen

3-4 EL neutrales Öl

2 EL Kreuzkümmel

1 Chilischote

Gewürze: Salz, Pfeffer, Curry, Paprikapulver

Zubereitung: Alles in eine Schüssel geben und pürieren.

Rote Beete - Meerrettich

250 g rote Beete (gekocht)

75 g Sonnenblumenkerne

2 EL mildes Öl

2 EL Zitronensaft

2 TL Meerrettich

1 Apfel

2 TL Essig

Gewürze: Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung: Sonnenblumenkerne 10 min in warmen Wasser einweichen. Danach alles in eine Schüssel geben und pürieren.

Tomate-Linse

200g Trockenlinsen

1/2 Glas getrocknete Tomaten

1 frische Tomate

etwas Tomatenmark

2 Knoblauchzehen

gehacktes Basilikum (frisch)

Salz, Pfeffer, Paprikapulver + weitere Gewürze
nach belieben.

Zubereitung: Linsen kochen, alle weiteren Zutaten
grob schneiden. Alles zusammen in eine
Schüssel geben und pürieren.