

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Rote-Bete-Rohkost mit Kichererbsen

200 g Kichererbsen
(1 Dose = 480 g AbtrpfGew.)
Gemüsebrühe
1 TI Kurkuma

über Nacht einweichen,
dann in
ca. 1 Std. garen (im Dampf-
kochtopf ca. 20 Min.)
abkühlen lassen, pürieren.

1 TI Kümmel, ganz
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
2 Scheiben frischen Ingwer, gew.
2 El kaltgepr. Öl

in
leicht andünsten. Püree
zugeben, alles mischen,
abschmecken mit

1 Prise Cayennepfeffer
etwas Zitronensaft

125 g saure Sahne
geh. Petersilie
200 g Netto Rote Bete

mit
verrühren.
fein reiben, auf 4 Tellern
verteilen.
Das Püree darauf anrichten und
mit je 1 El Kräutersahne
garnieren.

Gesamt: 958,25 kcal : 4 = 240 kcal
Dazu: Vollkornbrot