

ROTE BETE-KICHERERBSENMUS MIT JOGHURT UND ESTRAGON

ROTE BETE-KICHERERBSENMUS MIT JOGHURT UND ESTRAGON

Es ist soweit, die Erntezeit für meine rote Bete ist angebrochen! Darauf freue ich mich jedes Jahr wieder und im Beet warten wirklich ein paar tolle dicke Knollen auf ihren Einsatz. Das ich ein großer Fan von rote Bete Hummus bin ist ja ebenfalls kein Geheimnis, leider ist Hummus wegen der Sesampaste momentan allergiebedingt einfach keine Option für uns - und wenn man die Tahini einfach nur weglässt schmeckt es zwar nicht unbedingt schlecht, aber man hat halt doch das Gefühl, dass sie einfach nur fehlt. Also habe ich an einem Rezept gebastelt das so ähnlich wie Hummus ist, aber trotzdem eigenständig genug um einem nicht nur das Gefühl zu geben „da fehlt noch was“. Der Ansatz war ganz einfach: die rote Bete wurde im Ofen gebacken, dazu kamen Kichererbsen und dann habe ich mit Joghurt und Estragon experimentiert. Das Ergebnis ist dieser super frische rote Bete-Kichererbsenmus mit Joghurt und Estragon. Perfekt zum Dippen, als Aufstrich für's Brot oder wie bei uns als Beilage zu kurz gebratenem Fleisch. Und über die tolle Farbe müssen wir nicht reden - oder?



ZUTATEN FÜR 1 SCHÄLCHEN ROTE BETE-KICHERERBSENMUS ALS BEILAGE FÜR 2-3 PERSONEN:

2 große Knollen frische rote Bete, ca. 800g

1 EL Olivenöl

2 Knoblauchzehen

1 Dose Kichererbsen, ca. 250g Abtropfgewicht

1 Zitrone

100g (fettarmer) Joghurt

3 kurze Zweige Estragon

Pfeffer & Salz

ZUBEREITUNG:

Die rote Bete waschen, halbieren und mit der Schnittfläche nach unten in eine Auflaufform legen. Für ca. 45-60 Minuten bei 200°C auf mittlerer Schiene in den Backofen schieben. Die rote Bete am Ende mit der Gabel einstechen um zu prüfen ob sie gar ist. Vollständig abkühlen lassen und die Schale abziehen.

Die Kichererbsen in ein feines Sieb geben und so lange unter fließendem Wasser spülen bis kein Schaum mehr entsteht. Die Knoblauchzehen schälen, den Saft aus der Zitrone pressen und den Estragon fein hacken.

Die Rote Bete zusammen mit den Kichererbsen, dem Knoblauch, der Hälfte vom Zitronensaft, etwas Olivenöl, dem Estragon, Pfeffer und Salz in den Mixer geben. Die Hälfte vom Joghurt zufügen und alles mixen. Abhängig von eurem Mixer und der gewünschten Konsistenz nach und nach den Joghurt dazugeben und immer wieder mixen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Das rote Bete-Kichererbsenmus mit Joghurt und Estragon bei Bedarf mit dem restlichen Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken.

Den Dip in einem passenden Schälchen anrichten und sofort servieren oder bis zum Essen kalt stellen. Ich finde ja, dass die Farbe in einem schwarzen Schälchen* am schönsten zur Geltung kommt, aber geschmacklich macht das natürlich keinen Unterschied. Das pinke Mus schmeckt auch am nächsten Tag noch ganz wunderbar!

Durch die rote Bete hat es den typischen süßlich-erdigen Geschmack, die Kichererbsen machen das Mus wunderbar cremig und dank Joghurt und Zitronensaft ist der Dip am Ende super frisch.

Lasst es euch schmecken!



© katha-kocht!