



Rote Bete-weiße Bohnen-Humus (vegan)

Durch den enthaltenen Farbstoff Betanin hat Rote Bete antioxidative Eigenschaften. Als sekundärer Pflanzenstoff unterstützt Betanin das Immunsystem bei der Abwehr bzw. der Bekämpfung freier Radikaler, was bei einer entzündungshemmenden Ernährung einen positiven Einfluss hat.

Zutaten

250 g Rote Bete • 75 g weiße Bohnen • 100g Walnüsse • 1 Frühlingszwiebel • 1 Knoblauchzehe • 1 Essiggurke • 1 TL Zitronenzesten • 2 EL Zitronensaft • 1 TL Dill • 1 EL Rapsöl • Salz • Pfeffer

Zubereitung

Weißer Bohnen über Nacht in kaltes Wasser einweichen. Am nächsten Tag das Einweichwasser abgießen. Mit frischem Wasser in einem Topf zum Kochen bringen ca. 1 Stunde bei dreiviertel Hitze kochen.

Backofen auf 180 °C vorheizen.

Rote Bete achteln, in einer Schüssel mit Salz und dem Rapsöl vermengen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und in ca. 20-30 Minuten bissfest garen.

In der Zwischenzeit Frühlingszwiebel, Zitrone und Dill waschen und trocknen. Knoblauch schälen. Mit einem Zestenreiser von der Zitrone die Schale abtragen und fein hacken. Zitrone entsaften. Dill von den Stielen lösen.

Rote Bete, weiße Bohnen, Zitronenzesten, Dill, Knoblauch und Essiggurke in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

In einem sauberen Schraubglas im Kühlschrank gelagert ist der Rote Bete-Bohnen-Humus ca. 3-5 Tage haltbar.