



## KAROTTENHUMMUS

Für 4 Personen:

250 g Karotten  
1 EL Olivenöl plus etwas mehr  
zum Beträufeln  
ca. 3/4 TL Salz  
1 TL Currypulver  
120 g Kichererbsen  
(Abtropfgewicht)  
1 Knoblauchzehe, geschält  
und grob gehackt  
120 ml Wasser  
1 EL Erdnussbutter (alternativ:  
Tahin)  
Abgeriebene Schale von 1 kleinen  
Biozitronen  
ca. 2 EL Zitronensaft  
1 TL Ahornsirup  
etwas gemahlener Koriander  
Tabasco oder etwas Chili nach  
Geschmack  
Frisch gemahlener schwarzer  
Pfeffer

Zeitaufwand:  
ca. 35 Minuten

Den Backofen auf 200 °C Oberhitze und Umluft vorheizen.

Die Karotten waschen und in Stücke schneiden. In eine Schüssel geben und mit Olivenöl vermischen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Karotten darauf geben. Ca. 20 Minuten backen.

Die Karotten mit den übrigen Zutaten im Standmixer pürieren. Gegebenenfalls etwas mehr Wasser hinzufügen, wenn die Masse zu trocken und damit schwer zu mixen ist.

Am Ende mit Salz und Pfeffer und gegebenenfalls mehr Zitronensaft abschmecken.

In eine Schüssel füllen und mit Olivenöl beträufeln.