

# Karottenhummus

Zur Verfügung gestellt  
von



Hummus ist eine orientalische  
Spezialität aus pürierten  
Kichererbsen und besonders  
köstlich als Dip oder Brotaufstrich

## ZUTATEN

(für 1 Schüssel)



- 4 Bio-Karotten
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Rapsöl
- 250 g Kichererbsen (vorgekocht oder aus dem Glas)
- 0,5 Bio-Zitrone
- Verschiedene Gewürze, wie Kreuzkümmel, Paprikapulver, Chili, Pfeffer, Salz








## KÜCHENHELFER

- Küchenmesser
- Backblech oder Auflaufform
- Pürierstab
- feine Reibe
- Pürierbecher
- große Schüssel
- Sieb
- Küchenwaage

## SO GEHT'S



-  Backofen auf 200° C vorheizen.
-  Die Karotten samt Schale waschen, würfeln und mit kleingeschnittenem Knoblauch, Öl und Kreuzkümmel in einer Schüssel vermengen.
-  Die Karottenwürfel auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech oder in einer Auflaufform in den Ofen geben und circa 20-30 Minuten backen, bis sie gar sind.
-  Anschließend die Karotten mit den Kichererbsen pürieren und den Abrieb und Saft der Zitrone hinzugeben. Jetzt kann der Hummus nach Belieben gewürzt werden.
-  Hat man das abgegossene Kichererbsenwasser zuvor aufgefangen, kann man hiermit bei Bedarf die Konsistenz nun noch etwas cremiger machen.

## GEMEINSAM IST'S AM SCHÖNSTEN



**Tipp für U3-Bereich:** Kennenlernen und Verkosten von verschiedenfarbigem Wurzelgemüse wie Pastinake, (auch gelbe oder violette) Möhren, Petersilienwurzel.

**Orientexpress:** Was ist eigentlich Hummus und wo kommt er her? Kinder gehen gemeinsam auf Entdeckungstour in die orientalische Küche, lernen Gewürze wie Kreuzkümmel und Zutaten wie die Kichererbse kennen, dürfen den ungewürzten Hummus unterschiedlich mit den orientalischen Gewürzen abschmecken und ihren Favoriten bestimmen.

## MIT VIELFALT DURCHS JAHR



**Clever kombiniert:** als Brotaufstrich auf Vollkornbrot oder Knäckebrötchen oder auch als Dip zu frischen Gemüsesticks wird's eine vollwertige Vesper.

Alternativ kann auch anderes Gemüse anstatt der Möhren verwendet werden: im Herbst/Winter können Pastinaken, Süßkartoffeln, Kürbis, Petersilienwurzel oder Sellerie leckere Alternativen darstellen (Gesprächsimpuls: Erraten die Kinder was in ihrem Hummus steckt?)

**Übrigens:** Wird Wurzelgemüse gut gereinigt, können Schalen dran bleiben.

**Bildnachweise:** Rezeptbild von Rafael Ben-Ari – stock.adobe.com | Icons: Eucalypt, shmai, Freepik, Mutualism (alle bei Flaticon.com), Vernetzungsstelle