

## Karotten-Humus - vegan

200g Karotten

1 EL Rapsöl

50 ml Gemüsebrühe

1 TL Zucker

1 EL Weißweinessig

Karotten schälen und in ca. 1 cm-Stück schneiden. Die Karottenstücke in Rapsöl anbraten und mit Gemüsebrühe und Essig ablöschen, Zucker zugeben und zugedeckt bei milder Temperatur weich dünsten (ca. 20-25 min.) – abtropfen und abkühlen lassen. Kochflüssigkeit bei Seite stellen.

1 Ds. Kichererbsen

1 kleine Knoblauchzehe

1/2 TL Chilipulver (je nach gewünschter Schärfe mehr oder weniger)

1 TL Curry

1 TL Kreuzkümmel, gemahlen

Salz, Pfeffer, Zucker

2 EL Zitronensaft

Olivenöl nach Bedarf/Geschmack

Koriandergrün oder Petersilie, gehackt – nach Geschmack

Kichererbsen abgießen und abtropfen lassen. Gekochte Karotten, Kichererbsen und Knoblauch im Mixer oder mit dem Pürierstab fein mixen – etwas von der Karotten-Kochflüssigkeit und/oder Olivenöl zugeben. Gewürze zugeben und nochmals durchmixen und abschmecken.

Leckerer Dip zu Gemüsesticks oder einem herzhaften Vollkornbrot.