

## Ernährung

Rezept von Sabrina Dürr aus der Sendung Kaffee oder Tee vom 23.02.2026

### Rote Bete-Hummus Für 2-3 Portionen

#### Zutaten

180 - 200 g Rote Bete (vorgekocht und vakuumiert)  
1 Glas/Dose Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)  
2 EL Tahini  
½ Zitrone, Saft davon, oder 1-2 EL Zitronensaft  
1 kleine Knoblauchzehe (optional)  
½ TL Kreuzkümmel  
½ TL Salz (nach Geschmack)  
Pfeffer aus der Mühle  
2 EL Olivenöl (nativ extra)

#### Zubereitung:

1. Rote Bete in grobe Stücke schneiden. Mit den Kichererbsen in den Mixer geben. Tahini, Zitronensaft, Knoblauch und Gewürze zufügen.
2. Äpfel und Sellerie sofort mit dem Zitronensaft vermischen, damit beides nicht braun wird.
3. Mixen, dabei Olivenöl schrittweise einarbeiten. So lange mixen, bis der Hummus glatt & luftig ist. Eventuell noch 1-2 EL eiskaltes Wasser dazu geben, dann wird der Hummus fluffiger.
4. Zum Abschmecken gegebenenfalls mit Salz, Zitrone oder Kreuzkümmel nachwürzen.

Das Video zum Rezept finden Sie hier:

<https://www.swr.de/video/sendungen-a-z/kaffee-oder-tee/klimaschonende-ernaehrung-100.html>

Bitte beachten Sie, dass unsere Videos eine Sichtbarkeit von 2 Jahren haben und nach Ablauf der Frist nicht mehr zu finden sind.