

ZUKUNFTS-REZEPT

KAROTTEN-HUMMUS

Zutaten

- 1 Knoblauchzehe
- 30 g Ingwer
- 4 EL Olivenöl
- 800 g Karotten
- ½ EL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz
- 200 ml Brühe
- 1 EL Joghurt
- Saft einer Zitrone

Spinatsalat:

- 80 g Feta,
- 200 g Babyspinat
- 1 EL Sesam geröstet

Marinade:

- Saft einer Zitrone
- 2 EL Honig
- 1 EL Weißweinessig
- 2 EL Sonnenblumenöl
- Salz
- 1 Prise Chiliflocken



Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch abziehen, Ingwer schälen. Zwiebel in grobe Würfel schneiden, Ingwer und Knoblauch reiben. Zwei Esslöffel Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die drei Zutaten anschwitzen. Karotten schälen und in etwa ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden und mitschwitzen lassen. Gemüse mit Kreuzkümmel und Salz würzen, dann den Geflügelfond angießen. Einen Deckel auf den Topf legen und die Karotten bei mittlerer Temperatur in 30 Minuten weich köcheln lassen. Deckel abnehmen und das Gemüse noch so lange kochen, bis die Flüssigkeit komplett verdampft ist. Dann mit dem Stabmixer fein pürieren und mit weiteren zwei Esslöffeln Olivenöl und dem Joghurt verfeinern. Karottenhummus mit Salz und Zitronensaft abschmecken.