

RUMMUS IM WRAP

Rauner (Rote Rüben) in Kombination mit Kichererbsen ergeben ein wunderschönes Pink! Die essbare Wrap-Verpackung macht den Dip zu einem perfekten Starter, wenn Gäste kommen.

Zutaten für 4 Portionen

Wraps

- 4 Weizentortillas *oder selbstgemachte Tortillas* (S.108)
- Olivenöl

Hummus

- 200 g Rote Rüben fertig gegart
- 240 g Kichererbsen gegart (Aus dem Glas oder aus Trockenware zubereitet)
- 1 EL Tahin (gute Qualität!)
- Saft einer ½ Zitrone
- 40 g Olivenöl
- ⅛ TL Kreuzkümmel
- ½ TL Salz

Deko:

- Kresse und/oder Pistazien

1. Backofen auf Heißluft 180 °C vorheizen. Einen **Wrap** einmal bis zur Mitte einschneiden. Die Enden ineinander drehen und zu einer Tüte formen.
2. Die Wrap-Tüten in ofenfeste Tassen oder Soufflé-Förmchen geben und am Boden etwas andrücken. Die Innenseite mit **Olivenöl** bestreichen und ca. 10 Min. im Backrohr goldbraun backen. In der Form überkühlen lassen.
3. In der Zwischenzeit die **Roten Rüben** in Stücke schneiden. Die **Kichererbsen** mit Wasser abspülen und abtropfen lassen. Manchmal sind vorgegarte Kichererbsen noch sehr knackig. Für einen besonders feinen Rummus kann man die Kichererbsen nochmals kurz in Wasser kochen.
4. In einem Mixglas oder mit dem Pürierstab die Kichererbsen, **Tahin**, etwas **Zitronensaft**, **Olivenöl**, **Kreuzkümmel** langsam zu einer cremigen Masse pürieren. Sollte die Masse zu fest sein, 1-2 EL kaltes Wasser zugeben, bis sich der Hummus cremig mixen lässt. Wenn man ein Mixglas verwendet, kann man mit 2-3 Eiswürfeln, anstelle von Wasser, die Masse kühlen. Am Schluss mit **Salz** und Zitronensaft abschmecken.
5. Den Rummus in die Wraps füllen und mit **Kresse** und/oder gehackten **Pistazien** dekorieren.

Menge	Kcal	Eiweiß	Fett	Ges.FS	KH	Zucker	Salz	BS
100 g	185	4,7 g	11,8 g	1,6 g	18,4 g	3,3 g	0,9 g	3 g
1 Portion	287	7,3 g	18,3 g	2,5 g	28,6 g	5,1 g	1,4 g	4,8 g