

Rote Bete-Sesam Dip

Zutaten für ca. ½ Liter

2 mittl. Rote Bete

800 gr. Dose Kichererbsen

3 EL helles Tahin (Sesampaste) oder 5 EL Sesam und etwas Olivenöl

2 Äpfel

Saft und abgeriebene Schale einer Limette oder Zitrone (evtl. etwas mehr)

2 EL Meerrettich,

etwas Olivenöl

etwas Sirup (z.B. Holunder)

Salz, schw. Pfeffer

Rote Bete weichkochen, schälen und würfeln.

Kichererbsen in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Sesam rösten und mit etwas Olivenöl mixen oder Tahin verwenden.

Äpfel schälen und würfeln.

Alle Zutaten mit dem Öl und Sirup in einen Mixer geben und mixen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.