Salat mit Hummusdressing



Zutaten

Für 2 Personen

Frische Zutaten
200 g Romana Salat
8 Radieschen
2 Tomaten
½ Gurke
2 Karotten
½ Paprika
6 Artischockenherzen (eingelegt)

Hummus-Dressing
4 EL Hummus*
2 EL Zwiebelpulver
1 EL Zitronensaft
2 TL Kräutersalz
1 TL Suppenwürze

***Hummus selbst herstellen**
1 Glas Kichererbsen gekocht
2 EL Tahin
½ Zitrone (Saft)
2 Knoblauchzehen
2-4 EL Olivenöl
1 EL Kreuzkümmel
½ TL Salz
Wasser nach Bedarf

Zubereitung

Alle Zutaten* des Dressings gut vermengen und beiseitestellen. Danach das Gemüse für den Salat in bissgerechte Stücke schneiden, vermengen und Dressing hinzufügen. Abschmecken und evtl. nachwürzen.

➔ *Für das Dressing kann fertiger Hummus verwendet werden. In der Sendung wurde Hummus selbst hergestellt:
Alle Zutaten im Mixer zu einer geschmeidigen Konsistenz verarbeiten, eventuell etwas Wasser hinzufügen.
Das Hummus hält sich ein paar Tage im Kühlschrank und kann auch als Brotaufstrich verwendet werden.

Rezept aus dem Kochbuch: „Einfach vegan“ von Natalie Molnar