

# ROTE RÜBEN HUMMUS

**SCHWIERIGKEITSGRAD:** ●●○○○

**ZUBEREITUNGSZEIT:** 30 min.

## ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

2 Fungi Pads  
1 EL Senf würzig/süß  
1 EL Oberskren (Sahnemeerrettich)  
30 g Walnüsse

### Humus:

500 g rote Rüben (gekocht)  
240 g Kichererbsen (gekocht/abgetropft)  
1 Knoblauchzehe  
Saft von 1 Zitrone  
2 EL Olivenöl  
2EL Oberskren (Sahnemeerrettich)  
Salz & Pfeffer

### Marinierter Rucola:

80 g Rucola  
1 EL Balsamico dunkel  
2 EL Olivenöl  
Prise Salz

## ZUBEREITUNG:

1. Kichererbsen abseihen und mit kaltem Wasser abspülen
2. Für den Humus alle Zutaten zusammengeben, fein pürieren und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken
3. Rucola mit allen Zutaten marinieren
4. Pad beidseitig bei mittlerer Hitze anbraten, zum Schluss Senf, Oberskren und Walnüsse zu geben, kurz durchschwenken und anrichten
5. Humus dick auf den Teller streichen
6. marinierten Rucola draufgeben
7. Pad mit Walnüssen draufgeben und servieren

