Kichererbsen-Karotten-Dip mit Cashewkernen



Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	300 g
Olivenöl	2 EL
Kichererbsen	400 g
Petersilie, frisch	0.5 Bund
Koriander, frisch	20 g
Cashewkerne	50 g
Crème fraîche	100 g
Bio Limetten	1 St.
Salz	
Zimt	
Cayennepfeffer	

Zubereitung

Küchenutensilien

Monsieur Cuisine

1. Karotten schälen, Enden entfernen und grob würfeln. Im Mixbehälter Karotten 8 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Karotten mit dem Spatel nach unten schieben. Öl zugeben und mit der Anbratstufe/8 Min. garen.

2. Währenddessen Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abspülen und gut abtropfen lassen. Petersilie und Koriander waschen, trocken tupfen und Blättchen abzupfen.

3. Anschließend Karotten herausnehmen und abkühlen lassen. Im Mixbehälter Kichererbsen, Kräuter, Cashewkerne und 2–3 EL Wasser 15 Sek./Stufe 10 pürieren.

4. Creme an der Schüsselwand herunterschieben, erneut 15 Sek./Stufe 10 pürieren. Crème fraîche zufügen und 8 Sek./Stufe 6 unterrühren.

5. Limette halbieren und Saft auspressen. Creme mit Salz, Zimt, Cayennepfeffer und Limettensaft abschmecken und mit den Karotten verrühren. Kichererbsen-Karotten-Dip mit Cashewkernen servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu schmeckt Antipasti-Focaccia.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	274 kcal
Kohlenhydrate	28 g
Eiweiß	9 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	16 g