



# RANDEN-HUMMUS MIT TORTILLA-CHIPS

für ca. 4 Personen

zubereiten: ca. 40 Minuten

Hummus

1 EL Olivenöl

400 g roher Randen, in  
kleinen Stücken

2 cm Ingwer, gerieben

2 dl Wasser

100 g gekochte Kichererbsen,  
kalt abgespült, abgetropft

1 TL Zitronensaft

1 TL Honig (oder Dattelsirup)

Salz, Pfeffer

2 EL Crème Fraîche (oder  
New Roots Joghurt  
Nature vegan)

Wenig Schnittlauch, fein  
geschnitten

75 g Tortilla-Chips

1 **Hummus:** Öl erwärmen, Randen und Ingwer andämpfen. Wasser dazugießen, Gemüse zugedeckt 25–30 Min. weichköcheln, in einem Mixbecher auskühlen. Kichererbsen, Zitronensaft und Honig oder Dattelsirup begeben, pürieren, und würzen.

2 **Fertigstellen:** Hummus anrichten, Crème Fraîche oder veganer Joghurt darauf verteilen, mit Schnittlauch bestreuen. Tortilla-Chips dazu servieren.

Viele weitere gluschtige Rezepte gibt's unter:  
[www.mahlerundco.ch/rezepte](http://www.mahlerundco.ch/rezepte)

