



***FIT MIT VEGAN- & ROHKOST***

## **Rezept Bärlauchhummus von Lynn Hoefler**

### **Zutaten für ca. 300 g**

1 Glas gekochte Kichererbsen (ca. 260 g Abfüllgewicht)

2–3 EL weißes Sesammus (Tahini)

2 EL natives Olivenöl

30 g frischer Bärlauch

Saft von ½–1 Zitrone

ca. 60 ml Wasser, ggf. mehr

Meer- oder Steinsalz nach Geschmack

### **Zubereitung**

Alle Zutaten in den Mixer geben und pürieren. Ggf. mehr Wasser hinzufügen, wenn die Konsistenz noch zu dickflüssig ist. Mit Zitronensaft, Salz abschmecken und genießen.

# Rezept Bärlauchsuppe von Lynn Hoefler

## Zutaten für 2-3 Personen

Ca. 500 g Gemüse (z. B. Karotten, Petersilienwurzel, Brokkoli, Kartoffeln)

1 Zwiebel

1 EL Olivenöl

1 EL Kräuter der Provence oder Kräuter nach Wahl

30 g Bärlauch

50 g Cashewkerne

600 ml Gemüsebrühe, ggf. mehr

Saft von ½ Zitrone

Meer- oder Steinsalz und Pfeffer zum Abschmecken

Ca. 30 g Zedernkerne

## Zubereitung

Das Gemüse waschen und würfeln. Die Zwiebel schälen und vierteln. Das Gemüse und die Zwiebel mit etwas Olivenöl, Kräuter der Provence, Salz und Pfeffer marinieren und im Backofen bei 180 °C Umluft für ca. 30–40 Minuten backen. Die Röstzeiten des Gemüses können variieren, also Kartoffeln z. B. früher in den Ofen geben als weiches Gemüse wie Brokkoli.

Das geröstete Gemüse mit dem Bärlauch, den Cashewkernen und der Gemüsebrühe in den Blendtec geben und die Suppenfunktion auswählen. Nach dem Pürieren einmal nachschauen, ob die Suppe die gewünschte Konsistenz hat. Wenn sie noch zu dickflüssig ist, mehr Gemüsebrühe dazugeben. Erneut die Suppenfunktion auswählen.

Die warme Suppe mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Zedernkernen garnieren.