

FAMILIENHÄPPCHEN

Tomaten-Kichererbsen-Dip

Zutaten:

- 1 Peperoni
- 120g Kichererbsen aus der Dose
- 120g in Öl eingelegte Tomaten
- Cayennepfeffer
- Gemahlene Korianderkörner
- Ras el Hanout
- Wenig Olivenöl

1. Peperoni im Ofen bei ca. 180° etwa 20 Minuten weich backen und abkühlen lassen. Oder auf dem Grill grillieren. Es kann auch – und das macht energietechnisch am meisten Sinn – eine Peperoni vom Vortag verwendet werden. Alternative: in Öl eingelegte Peperoni aus dem Glas.
2. Kichererbsen, Peperoni und Tomaten in einen Mixer geben, oder mit dem Stabmixer pürieren. Mit den Gewürzen abschmecken. Am Ende etwas Olivenöl darüber träufeln.
3. Mit Röst- oder Fladenbrot servieren.