

# Hummus & Aufstriche

## gelber Curryaufstrich

150 g	weisse Bohnen gekocht
1 handvoll	Baumnüsse
1 TL	Curry scharf
1 TL	Salz
2 TL	Sauerkraut
2 TL	Öl
1 TL	Honig

## Zubereitung

- Alle Zutaten in einem Mixbecher fein pürieren

Etwas frischer Koriander oder Peterli, Zitronensaft und ¼ Chili frisch, fein geschnitten dazugeben und abschmecken.

## Hummus aus Kichererbsen

130 g	Kichererbsen gekocht
1/2	Knoblauchzehe
1/4	Zitrone (Saft davon)
1/4 TL	Salz
1/4-1/2 TL	Kreuzkümmel gemahlen
1 EL	Öl

## Zubereitung

- Alle Zutaten in einem Mixbecher fein pürieren

Etwas frischer Koriander oder Peterli als Garnitur.

## Randenaufstrich

150 g	weisse Bohnen gekocht
150 g	Randen gekocht
50 g	ganze Halselnüsse
20 g	frischer Meerrettich
	Salz

## Zubereitung

- Alle Zutaten in einem Mixbecher fein pürieren

Mit Sprossen oder frischen Kräuter garnieren.



St. Galler  
Bauernverband



Kantonaler Bäuerinnenverband  
St. Gallen



Hanni Pestalozzi  
Stiftung