

Lupinen-Laubfrösche (vegan)



Zutaten:

Für 4-6 Personen:

- (360 g) 1 Dose Lupinenkerne, geschält und gekocht
- 100 g Öl (z.B. Raps- oder Sonnenblumenöl)
- 40 g Nüsse, gemahlen
- 1 Knoblauchzehe, fein geschnitten
- 3 EL Zitronensaft oder Essig
- 50 g Karotten, geraspelt
- Frische Kräuter nach Belieben (z.B. Petersilie, Schnittlauch, Majoran)
- Salz, Pfeffer, etwas Curry
- Extra: Kapuzinerkresseblätter



Zubereitung

Die gekochten Lupinenkerne in ein schmales, hohes Gefäß geben. Öl, Zitronensaft, Knoblauch und 3 EL Wasser zugeben und pürieren.

Das Lupinen-Hummus mit geschnittenen Kräutern, Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Zuletzt die gemahlene Nüsse und die Karottenraspel untermischen.

Zum Servieren etwas vom Lupinen-Hummus auf Kapuzinerkresseblätter streichen und zu kleinen Rouladen wickeln.

Tipp: Das Lupinen-Hummus schmeckt auch sehr gut auf Brot oder zu gebratenem Gemüse.