

---

# Miriam's Hummus

 30 min  
 12 Portionen  
 Miriam Kraus

Hummusbrot ist das beste Brot!

## Zubereitung

- 1 Alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer, wie einen Thermomix, geben
- 2 Mixen in Schritten:
  - 30 Sekunden auf Stufe 6
  - 30 Sekunden auf Stufe 8
  - 15 Sekunden auf Stufe 9
  - 15 Sekunden auf Stufe 10

## Zutaten

2 Dosen(265g)	Kichererbsen, inkl. Flüssigkeit
2 Esslöffel	Tahin
1	Zitrone
2 Teelöffel	Salz
1 Teelöffel	Koriander, gemahlen
1 Teelöffel	Paprikapulver
1 Teelöffel	Frish gehackter Knoblauch
35 g	Oliven Öl Bis es sämig ist

---

## Tipps

- Box zum Abfüllen bereit stellen und Tahini-Löffel darin ablegen
- Tahini mit zwei Löffeln entnehmen
- Menge an öl kann abhängig von den Kichererbsen variieren, solange zwischen mixen und ölzugabe wechseln bis gewünschte Konsistenz erreicht wurde
- Ist nicht genug öl beigefügt, dann läuft das Mixerblatt hörbar leer da sich die trockene Menge nach oben bewegt
- Am Ende abschmecken und nach Bedarf mehr Gewürze hinzufügen

---

# Miriam's pürierte Gemüsesuppe

 30 min  
 2 Portionen  
 Miriam Kraus

Die richtige Konsistenz ist nur ein bisschen dünner als Pürree

## Zubereitung

- 1 Zwiebel, Gemüse, Ingwer, Wasser, Salz, Pfeffer in den Thermomix geben
- 2 Mixtopfdeckel schließen
- 3 15 Min auf Stufe 'Varoma' und Kochlöffel kochen
- 4 Mandelmus zugeben
- 5 Suppe in Schritte pürieren
  - 20 Sekunden Stufe 4
  - 10 Sekunden Stufe 6
  - 10 Sekunden Stufe 8
  - 20 Sekunden Stufe 9
- 6 abschmecken

## Zutaten

- |          |                                    |
|----------|------------------------------------|
| 2        | kleine Zwiebeln, halbiert          |
| 400 g    | Gemüse in Stücken (TK oder frisch) |
| 200 g    | Kartoffeln, geachtelt              |
| 10 g     | Ingwer                             |
| 400 ml   | Wasser                             |
| 1,5 EL   | Mandelmus                          |
| 2 TL     | Salz                               |
| 5 Prisen | Pfeffer                            |

---

## Tipps

- *Der Suppe insgesamt 600g Gemüse zufügen, je größer der Kartoffelanteil, desto stärkehaltiger und dickflüssiger (idealerweise Kartoffelanteil zwischen 25 und 50*
- *Kartoffelalternative: Blumenkohl*
- *Gemüseoptionen: Brokkoli, Blumenkohl, Suppengemüse*
- *Alternative: 400g Kartoffeln und 200g Lauch*