

# Erbsen-Krapfen mit Cannellini-Hummus und Ringelbete

## Für zwei Personen

### Für die Erbsen-Krapfen:

170 g Erbsen	1 TL Salz-Zitronenschale	70 g Feta
40 g Ricotta	1 großes Ei	30 g Mehl
½ TL Backpulver	7 g junge Minze	7 g glatte Petersilie
1 EL Zatargewürz	Öl	Salz, weißer Pfeffer

### Für den Hummus:

250 g gek. Cannellini Bohnen	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, Saft, Abrieb
1 EL Salz-Zitronenschale	2 EL helles Tahini	Rohrohrzucker
1 TL gemahl. Kreuzkümmel	1 TL Kreuzkümmelsaat	2 EL Olivenöl
Salz	Weißer Pfeffer	10 Eiswürfel

### Für die Ringelbete:

3 kleine Ringelbeten	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
200 ml Apfelsaft	140 ml Apfelessig	3 Kaffirlimettenblätter
1 Zimtstange	1 TL Chilipulver	1,5 TL Kreuzkümmelsaat
2 EL Rohrohrzucker	1 TL Salz	1 TL ganzen Pfeffer

### Für die Garnitur:

Feta	1 Zitrone, Abrieb	2 Zweige Minze
feine Erbsensprossen	1 EL Olivenöl	

**Für die Erbsen-Krapfen:** Einige Erbsen zur Seite legen. Den Rest Erbsen und ein Stück der Schale der Salzzitrone im Mixer in Intervallen grob zerkleinern.

Anschließend in einer Schale mit Ricotta, verquirltem Ei, dem Rest der Erbsen, Salz und Pfeffer verrühren. Mehl und Backpulver dazu sieben, Zatar dazugeben und kurz verrühren. Feta und fein gehackte Kräuter behutsam unterheben, Fetastücke dabei möglichst ganz lassen.

Mithilfe von zwei Esslöffeln aus der Mischung etwa 4 cm lange Nocken formen und in das heiße Öl geben. 6-8 Minuten frittieren, bis sie durchgegart und goldbraun sind. Zum Abtropfen auf Küchenpapier legen.

**Für den Hummus:** Kreuzkümmelsamen in einer Pfanne rösten und dann mörsern. Knoblauch abziehen und reiben. Bohnen, Gewürze, Salzzitronenschale, Tahini, Olivenöl, Eiswürfel und den geriebenen Knoblauch in den Multizerkleinerer geben und einschalten. Nach und nach Olivenöl hinzugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Zitronensaft abschmecken. Mit Zitronensaft und reichlich Zitronenzeste abschmecken.

**Für die Ringelbete:** Einen großen Teller in das Eisfach stellen.

Bete putzen und in sehr feine Scheiben hobeln. Scheiben kreisrund ausstechen. Sud aus Essig, Apfelsaft, einem Stück Zitronenschale, dem Saft der Zitrone und den Gewürzen zusammenrühren und bis kurz unter den Siedepunkt erhitzen. Scheiben der Bete in den Sud geben und nach Geschmack 10-20 Minuten im heißen Sud auf der ausgeschalteten Platte ziehen lassen, maximal so lange, bis sie ihre Farbe verlieren.

Beten einzeln aus dem Sud nehmen, auf den Teller legen und bis zum Servieren kaltstellen. Schuppenförmig auf dem Teller anrichten.

**Für die Garnitur:** Hummus auf warmen Tellern verstreichen, mit Olivenöl garnieren. Pro Portion zwei Erbsenkrapfen aufsetzen, mit gehackter Minze, Feta, Zitronenzeste und Erbsensprossen garnieren.

Greta Böske am 13. Februar 2024