



Mehr gesunde
Rezepte findest du auf
ewandel.de

Hummus

👤 4 Personen | ⌚ ca. 10 Min. | 🌿 cremig • orientalisch • proteinreich





ZUTATEN

- 1 Dose Kichererbsen (ca. 400 g, abgetropft ca. 240 g)
- 2 EL Tahin (Sesammas)
- 2 EL Olivenöl
- Saft von ½ bis 1 Zitrone
- 1 kleine Knoblauchzehe
- ½ TL Kreuzkümmel
- Salz, Pfeffer
- 3 EL kaltes Wasser

OPTIONAL

- ½ TL Paprikapulver edelsüß
- Zum Servieren: Olivenöl, Petersilie, Sesam oder Paprikapulver

ZUBEREITUNG

-  Die Kichererbsen in ein Sieb geben, gründlich abspülen und gut abtropfen lassen.
-  Kichererbsen, Tahin, Olivenöl, Zitronensaft, Knoblauch, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer in einen hohen Rührbecher oder Mixer geben.
-  Alles fein pürieren. Nach und nach das kalte Wasser dazugeben, bis der Hummus schön cremig ist.
-  Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und nach Wunsch Paprikapulver abschmecken.



Den Hummus in eine Schale geben, mit Olivenöl beträufeln und nach Belieben mit Petersilie, Sesam oder Paprikapulver garnieren.



~ Cremiger Hummus ~

