

Humus

6 Personen

Zutaten:

- 3 Dosen Kichererbsen ca 1200 Gr.
- BIO-Zitrone
- Tahin (Sesampaste)
- Salz / Weißer Pfeffer
- Chilipulver
- 3 Knoblauchzehen
- Zitronensaft
- Raps- oder Olivenöl
- Kreuzkümmel
- Petersilie, glatt

So wird's gemacht:

Die Kichererbsen (Dosen à 400 g Füllmenge) öffnen, Kichererbsen im Sieb waschen und gut abtropfen lassen. Drei Knoblauchzehen mit den Kichererbsen, drei Teelöffeln fein abgeriebener Bio-Zitronenschale, fünf Esslöffeln Zitronensaft, sechs Esslöffeln Tahin (Sesampaste), neun Esslöffeln Raps- oder Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer im Mixer fein pürieren.

Mit zwei Teelöffeln gemahlenem Kreuzkümmel, einem viertel bis halben Teelöffel Chilipulver, evtl. Salz, Weißem Pfeffer und ggf. nochmals Zitronensaft abschmecken. Mit etwas Raps- oder Olivenöl beträufeln, zuletzt nach Geschmack mit gehackter Petersilie bestreuen.