



Hummus

6 Personen

Zutaten:

- 3 Dosen Kichererbsen ca. 1200g
(oder getrocknete nach Packungsanleitung zubereitet)
- 3 Knoblauchzehen
- BIO-Zitrone
- Tahini (Sesampaste)
- Salz / Weißer Pfeffer
- Chilipulver
- Zitronensaft
- Raps- oder Olivenöl
- Kreuzkümmel
- Petersilie, glatt

So wird es gemacht:

1. Die Kichererbsen (Dosen à 400 g Füllmenge) öffnen, Kichererbsen im Sieb waschen und gut abtropfen lassen.
2. Drei Knoblauchzehen mit den Kichererbsen, einer fein abgeriebener Bio-Zitronenschale, fünf Esslöffeln Zitronensaft, sechs Esslöffeln Tahini (Sesampaste), neun Esslöffeln Raps- oder Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer im Mixer fein pürieren.
3. Je nach Konsistenz evtl. weiteres Wasser oder Öl zugeben.
4. Mit gemahlenem Kreuzkümmel, Chilipulver, Salz, Weißem Pfeffer und ggf. nochmals Zitronensaft abschmecken.
5. Zuletzt nach Geschmack mit gehackter Petersilie bestreuen.

