

Hummus

Zutaten für 4 Portionen

400 g Kichererbsen, gekocht
(ca. 100 g Rohgewicht)
40 g Seammus (Tahini)
2 EL Zitronensaft
0,3 TL Salz
1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
2 Knoblauchzehen

etwas Kichererbsenwasser
Olivenöl
Paprikapulver,
Schwarzkümmel, frische
Petersilie zum Garnieren

Allergene:
Sesam

Zubereitung

1. Gekochte Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen.
2. Zitronensaft, Knoblauch, Salz, Kreuzkümmel, die Hälfte des Kichererbsenwassers dazugeben und pürieren, bis die Mischung glatt und cremig ist.
3. Sesammus zu der Mischung geben und nochmals 1-2 Minuten pürieren. Sollte der Hummus zu fest sein, mit Olivenöl und etwas Wasser verfeinern.
4. Abschmecken mit Zitronensaft, Salz und mit Paprika und mit Schwarzkümmel, frischen Kräutern und Olivenöl garnieren
5. Tipp: Der Hummus kann mit getrockneten Tomaten oder roter Bete eingefärbt werden und dadurch noch neue Geschmacksakzente gesetzt bekommen.



Vorbereitungszeit: 12 Stunden/ keine
Zubereitungszeit: 10 Minuten

WAS GIBTS MORGEN!

gut und klimafreundlich kochen •



Mehr Rezepte: <https://www.zukunftsspeisen.com/blog>

Mehr Infos
zum Projekt:



Ein gemeinsames Projekt von:



ZUKUNFTSSPEISEN

30 Jahre



HEINRICH BÖLL STIFTUNG
SACHSEN-ANHALT

Bilder: Maria.Epine, Sunnydream, Lay Some Eggs, Atlas, Zeman8 @ Adobe Stock
V.i.S.d.P.: Heinrich-Böll-Stiftung Sachsen-Anhalt e.V. | Rebecca Piassa | Hansering 20 | 06108 Halle (Saale)


