

# HUMMUS

250g getrocknete Kichererbsen

2 Knoblauchzehen

Saft einer Zitrone

3 EL Olivenöl

2 EL Tahin (Sesammus)

½ TL Salz

Pfeffer, Kreuzkümmel

nach Belieben Koriander, Paprikapulver,  
Hefeflocken, Petersilie

Kichererbsen abspülen, in einer Schüssel mit reichlich Wasser bedecken und über Nacht einweichen lassen.

Kichererbsen in einem Sieb abgießen, nochmals kalt abspülen und ca. 1 Stunde garkochen. Anschließend Wasser abgießen und abkühlen lassen.

Knoblauch fein hacken. Kichererbsen mit etwas Zitronensaft, Tahin, Knoblauch und Olivenöl im Mixer zu einer cremigen Masse verarbeiten.

Fertigen Hummus mit restlichem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Je nach Geschmack kann man den Hummus mit Koriander, Paprikapulver, Hefeflocken oder Petersilie abwandeln. Tahin kann auch durch Erdnussbutter ersetzt werden.

