

Hummus

Vorspeise, Brotaufstrich oder Dip ...



Zutaten (Art & Menge bitte selbst variieren):

- 80 gr. Kichererbsen (aus dem Glas o. Getrocknet)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone (Saft)
- 1 TL Gomasio
- 4 EL Tahini
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Leinöl
- je 1 Prise Kurkuma, weißer Pfeffer, Chillipulver, Kreuzkümmel

Zubereitung:

1. getrocknete Kichererbsen mit kochendem Wasser übergießen
→ sollte 2 Fingerbreit über den Erbsen stehen
→ Über Nacht einweichen lassen
2. Kichererbsen mitsamt dem Einweichwasser ca. 40Min auf niedriger Stufe garen
→ Durch ein Sieb abgießen
3. Restliche Zutaten hinzufügen
4. Mit Pürierstab zu einem glatten Mus verrühren

Variationen / Tipps / Sonstiges:

- A) Schneller geht es mit vorgegarten Kichererbsen aus dem Glas oder mit dem Schnellkochtopf (ca. 15 Min)
- B) Das Tahini (Sesampaste) gibt es im gutsortierten Bioladen und auch in orientalischen Lebensmittelläden --> auf Bio-Qualität achten!
- C) Je nach Geschmack/Vorlieben kann man auch noch etwas Kräutergewürzsalz zugeben.