

Rezept für Hummus

Zutaten

1 Dose	Kichererbsen (ca. 250 g Abtropfgewicht)
4 EL	Zitronensaft
2	Knoblauchzehen
1/2 TL	Salz
1/2 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
	Etwas Paprikapulver, edelsüß oder geräuchert
70 g	Tahini (Sesampaste)
1 EL	Olivenöl
	Frische Petersilie
	Etwas Wasser



Zubereitung

1. Kichererbsen abseihen.
2. Zusammen mit den restlichen Zutaten mixen, bis eine cremige Masse entsteht.
3. Eventuell etwas mehr Wasser, Tahini oder Olivenöl hinzufügen, wenn die Masse noch cremiger werden soll.

Tip: Probiert Hummus auch einmal mit anderen Hülsenfrüchten wie Erbsen oder Linsen!