



Hummus

⌚ Preparation time: 10 minutes
Cooking time: 0 minutes
Total time: 10 minutes

👤 Portions: 2

Zutaten für 2 Personen

- 1 kleine oder halbe Knoblauchzehe
- 1 Dose Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)
- 3-4 EL Olivenöl
- 2 EL Tahini (Sesammus)
- 1-2 EL Zitronensaft
- Meersalz und Pfeffer
- 1 Prise süßes Paprikapulver (kann auch entfallen)
- 1 TL Kreuzkümmel
- 3-4 EL Pflanzenmilch zum Verdünnen
- Optional: Olivenöl, etwas frische Petersilie, geröstete Sesamkörner und Chiliflocken zum Garnieren

Zubereitung (ca. 10 Minuten)

1. Knoblauchzehe abziehen. Kichererbsen unter Wasser abspülen. Einige Kichererbsen zum Garnieren zur Seite stellen.
2. Geschälte Knoblauchzehe, gespülte Kichererbsen, 3-4 EL Olivenöl, 2 EL Tahini, 1 EL Zitronensaft, eine Prise Salz, etwas Pfeffer, einer Prise Paprikapulver und 1 TL Kreuzkümmel im Mixer zu einer sämigen, gleichmässigen Masse pürieren.
3. Hummus mit 3-4 EL Pflanzendrink beliebig verdünnen. Hummus nochmals durchmischen und mit Salz und Zitronensaft abschmecken
4. Sollte die Masse dann noch nicht sämig genug sein, etwas mehr Öl hinzu geben.
5. Hummus mit einem Löffel auf einen Teller streichen, mit Olivenöl beträufeln und mit Kichererbsen garnieren. Hummus mit Chiliflocken, Sesamkörnern und frischer Petersilie bestreut servieren.

Tipp: Hummus passt praktisch zu allen Brot- und Knäckebrötarten. Aber auch als Dip für Rohkost ist Hummus einfach ideal. Ich empfehle geröstete Pita oder warmes Fladenbrot zu Hummus zu reichen.