

Humus Kichererbsenaufstrich

Der Hummus Kichererbsenaufstrich sieht zwar optisch nicht so perfekt aus, schmeckt dafür um so besser. Ein einfaches Rezept für den veganen Dip.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 25 min

Koch/Backzeit: 2,0 h

Ruhezeit: 12,0 h

Gesamtzeit: 14,4 h



Zutaten

200 g	Kichererbsen (getrocknet)
5 EL	Wasser
5 EL	Olivenöl
2 TL	Tahini-Paste
1.5 Stk.	Zitronen
1 TL	Kreuzkümmel
1 Stk.	Knoblauchzehe
2 TL	Backpulver
	Salz

Zubereitung

1. Für den **Humus Kichererbsenaufstrich** die Kichererbsen gründlich waschen und in reichlich Wasser und mit einem Teelöffel Backpulver für 12 Stunden einweichen. Am Besten über Nacht.
2. Die Kichererbsen in einem Küchensieb abgießen und mit reichlich frischem Wasser abspülen. In einen Kochtopf füllen Wasser und Backpulver hinzugießen und 2 Stunden bei geringer Hitze köcheln lassen.
3. Die Zitronen auspressen und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die fertig gegarten Erbsen abseihen und zusammen mit Olivenöl, Zitronensaft, Tahini-Paste, Knoblauch und Wasser in einen Mixer pürieren bis ein cremiger Aufstrich entsteht. Nach Belieben mit Salz würzen.

Tipp

Den Kichererbsenaufstrich mit frischer Petersilie garnieren und dazu frisches Baguette oder Vollkornbrot reichen.