Hummus

Selbstgemachter Hummus mit Kichererbsen ist ein vorzüglicher Aufstrich. Der Dip mit Fladenbrot, Naan-Brot, Oliven oder mit Gemüse serviert, schmeckt wunderbar.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 5 min

Gesamtzeit: 5 min

Zutaten

1 Dose	Kichererbsen (ca.250 g Abropfgewicht)
3 Stk.	Knoblauchzehe
60 g	Tahini-Paste
0.5 TL	Kreuzkümmel (gemahlen)
1 Stk.	Zitrone
	Salz
80 ml	Wasser (kalt)
1 EL	Olivenöl extra vergine (zum Garnieren)
	Kichererbsen
1 Prise	Paprikapulver

Zubereitung

1. Für den **Hummus**, die Kichererbsen in ein Sieb geben, mit Wasser abspüllen und abtropfen lassen. Zusammen mit Tahinipaste, geschälte und zerhackte Knoblauchzehen, Zitronensaft, Kreuzkümmel und Salz in einen hohen Behälter geben und mit dem Pürierstab cremig pürieren und nach und nach das Wasser zugeben. Alternativ in der Küchenmaschine oder in einem Mixer pürieren.

2. Den Hummus in eine Schüssel oder Schale geben, mit Olivenöl beträufeln und nach Belieben mit Kichererbsen und einer Prise Paprikapulver garnieren.

Tipp

Anstelle von Kichererbsen aus der Dose, getrocknete Kichererbsen über Nacht einweichen und zirka 1 Stunde gar kochen. Luftdicht in einem Behälter ist der Hummus im Kühlschrank bis zu einer Woche haltbar.