



Hummus

Abendessen - geeignet für



Zubereitung:

1. Für das Hummus Kichererbsen abgießen, gründlich abspülen und gut abtropfen lassen.
2. Knoblauch schälen und halbieren.
3. Beides mit allen übrigen Zutaten, bis auf die Kräuter, in einen leistungsstarken Mixer geben und cremig pürieren.
4. Nach Bedarf noch etwas mehr Zitronensaft oder Wasser untermixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Das Hummus hält sich gut verpackt im Kühlschrank mindestens 5 Tage. Vor dem Servieren mit Koriander oder Petersilie bestreuen.

Zutaten (für 4 Portionen):

- 1 Glas Kichererbsen (265 g Abtropfgewicht)
- 1-2 Knoblauchzehen
- ½ Zitrone (gepresster Saft)
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Tahin (Sesammus)
- ½ TL Salz und Pfeffer
- 1 Pr. gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Pr. Paprika edelsüß
- 1 EL gehacktes Koriandergrün oder Petersilie

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.