

VESTESSEN



HUMMUS

ZUTATEN:

1 Dose Kichererbsen, je 2 EL Sesammus/Tahin weiß, Olivenöl & Wasser, je 1/2 TL Salz, Korianderpulver, Kreuzkümmelpulver, Zitronensaftkonzentrat, Paprikapulver edelsüß & Knoblauchgranulat, 1 Prise Pfeffer schwarz



1) Kichererbsen in ein Sieb abgießen und gründlich mit Wasser abspülen



2) Kichererbsen in einen Mixbecher füllen



3) Olivenöl, Wasser und Sesammus/Tahin weiß hinzufügen



4) Zitronensaftkonzentrat und sämtliche Gewürze dazugeben



5) Alles möglichst gründlich mit einem Stabmixer pürieren

TIPPS:

Zum Hummus passt am besten ein Stück warmes Fladenbrot!

Wer keinen Knoblauch mag, kann diesen auch einfach weglassen.

Das Zitronensaftkonzentrat kann auch gegen normalen Zitronensaft ausgetauscht werden. Dann muss man allerdings deutlich mehr davon verwenden, um eine leichte Säure zu erreichen.

Auch als Dip (z.B. für Möhren- und Gurkensticks) lässt sich der Hummus prima verwenden.

Den Hummus schon einmal mit Sesam oder etwas Paprikapulver bestreut probiert?