



Hummus (klassisch)

Zutaten:

350g Kichererbsen*

1 Glas Tahini Sesammus 130g*

60ml Zitronensaft

60ml Olivenöl*

2 Knoblauchzehen (gepresst)

2 EL Wasser

½ EL Salz*

etwas Paprikapulver edelsüß* zur Dekoration

etwas Kreuzkümmel*

etwas Kurkuma (Gelbwurzel)*

Zubereitung:

Die Kichererbsen mindestens 4 Stunden oder über Nacht in kaltem Wasser einweichen.

Wasser abgießen, in einen Topf geben und mit frischem Wasser zum Kochen bringen und weich kochen.

Danach gekochte Kichererbsen abtropfen lassen.

Kichererbsen, Tahini, Zitronensaft, Öl, Knoblauch, 2 EL Wasser und Gewürze mit dem Pürierstab fein mixen.

Es muss ein glattes Püree entstehen.

Die Paste evtl. mit Paprikapulver bestreuen und als Dip oder Brotaufstrich servieren.

Dazu wird arabisches Brot, wie Pita oder Fladenbrot, gereicht.

Die Paste hält sich in einem Schraubglas eine Woche lang.

Zutaten mit Sternchen * erhalten Sie im fair.