Bildquelle: AdobeStock@chandlervid85

Hummus

Zutaten für 2 Personen

- ½ Dose tafelfertige Kichererbsen
- 1 EL Oliven- oder Leinöl
- 10 ml Zitronensaft
- ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ¼ TL gemahlenes rosenscharfes Paprikapulver
- Wahlweise 1 EL Sesampaste (Tahin) oder 15g Sesamsamen
- 1 Knoblauchzehe
- Kräuter

Die Auswahl der Gewürze und Kräuter erfolgt ganz nach Vorlieben und Geschmack. So kann der Hummus z.B. mit etwas mehr Chili schärfer oder mit etwas mehr Curry würziger gemacht werden.

Hinweis: Die Mengenangaben können individuell verändert werden, sodass weniger Reste übrig bleiben.

Zubereitung

1. Kichererbsen zusammen mit Olivenöl, Zitronensaft und Sesam sowie ggf. weiteren Zutaten mit einem Standmixer oder einem Pürierstab zu einer cremigen Paste pürieren. Für eine etwas flüssigere Konsistenz eventuell 2-3 EL Wasser hinzufügen.

2. Hummus mit Salz, Kreuzkümmel und Paprikapulver abschmecken.

3. Anschließend den Hummus mit Sesam bestreut kalt oder warm servieren. Dazu schmecken Gemüsesticks oder Vollkornbrot.

ZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG UND HAUSWIRTSCHAFT NIEDERSACHSEN