

Hummus / Kichererbsenmus

Ein wirklich leckeres Rezept; als Apéro, Vorspeise oder zu einer vegetarischen Mahlzeit



Zutaten für 8 Personen (als kleine Beilage oder Apéro)
Zeitaufwand ca. 30 Minuten

170 g Kichererbsen, getrocknet

12-18 Std. in Wasser eingeweicht

50 g Sesampaste (Tahin) oder Sesamsamen

Meersalz, Kreuzkümmelpulver, Menge nach Belieben

1 Zitrone, Saft und etwas abgeriebene Schale

ca. 1 dl Olivenöl und 3-4 EL Wasser

einige Stiele Petersilie, frisch

—

Zubereitung

- 1 Die eingeweichten Kichererbsen in ein Sieb abgiessen und kalt abbrausen. In einem Topf knapp mit frischem Wasser bedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen bis sie weich sind.
- 2 Danach in ein Sieb abgiessen und mit den restlichen Zutaten (ausser der Petersilie) im Mixer pürieren.
- 3 Damit das Hummus schön fein wird, während dem Mixen etwas Wasser begeben. Die Masse kann je nach Wunsch gröber oder ganz fein sein.

Tipp

- Am Schluss feingehackte Petersilie darüberstreuen und Olivenöl darübergiessen.
- Wer möchte, kann feingehackte schwarze Oliven und Fladenbrot dazu reichen.
- Aufbewahrung im Kühlschrank! Mit Olivenöl bedeckt hält sich Hummus ca. 3-4 Tage