

Hummus / Kichererbsenmus

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

Zutaten für 4 Personen (als kleine Beilage oder Apéro)
Zeitaufwand ca. 30 Minuten

80 g Kichererbsen, getrocknet

12-18 Std. in Wasser eingeweicht

20 g Sesampaste (Tahin) oder Sesamsamen

Meersalz, Kreuzkümmelpulver, *Menge nach Belieben*

½ Zitrone, Saft und etwas abgeriebene Schale

ca. 0,5 dl Olivenöl und 3 EL Wasser

einige Stiele Petersilie, frisch

–

Zubereitung

- 1 Die mind. 12 Std. eingeweichten Kichererbsen in ein Sieb abgiessen und kalt abbrausen. In einem Topf knapp mit frischem Wasser bedeckt ca. 30 Minuten köcheln lassen oder bis sie ganz weich sind.
- 2 Danach in ein Sieb abgiessen, nochmals mit frischem Wasser spühlen und mit den restlichen Zutaten (ausser der Petersilie) im Mixer pürieren.
- 3 Damit das Hummus schön fein wird, während dem Mixen etwas Wasser oder mehr Olivenöl 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. 4 Tage