

2. Hummus Rezept – das beste Kichererbsenmus selbst gemacht

Cremig, nussig und ein echtes Multitalent: Hummus passt als Dip, Brotaufstrich oder Beilage und ist in nur wenigen Minuten fertig.

Zutaten für Hummus:

- 1 Dose Kichererbsen (ca. 250 g Abtropfgewicht)
- 2 EL Tahini (Sesampaste)
- 1 Knoblauchzehe
- Saft einer halben Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Kreuzkümmel
- **Optional:** Wasser zum Verdünnen



Zubereitung:

1. Spüle die Kichererbsen ab und lasse sie gut abtropfen.
2. Gib sie zusammen mit Tahini, Knoblauch, Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Kreuzkümmel in einen Mixer.
3. Püriere alles zu einer glatten Creme.
4. Füge bei Bedarf etwas Wasser hinzu, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
5. Fülle den Hummus in eine Schale und garniere ihn mit etwas Olivenöl, Paprikapulver und frischer Petersilie.