

Rezeptidee

Erbsen-Minze-Hummus



Zutaten Für 4 Portionen

- 110 g Alnatura Kichererbsen (im Glas)
- 150 g Alnatura Junge Erbsen (tiefgekühlt)
- 1 Zweig Minze
- Saft von 1/2 Zitrone
- 4 EL Alnatura Tahin (Sesammas)
- 2 EL Alnatura Olivenöl
- 1/2 TL Kreuzkümmel gemahlen
- 1/2 TL Alnatura Meersalz
- 2 Prisen Alnatura Schwarzer Pfeffer gemahlen

Tipp: Das Hummus schmeckt zu Fladen- oder Vollkornbrot, Crackern oder Gemüsesticks. Wenn es mal etwas schneller gehen muss, eignet sich als Basis das Alnatura Hummus im Glas hervorragend. Einfach Erbsen und Minze dazugeben, kurz im Mixer pürieren – fertig!
- vegan -

Zubereitung: 15 Min.

(1) Zutaten vorbereiten

Kichererbsen in ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen. Erbsen 5 Min. in einem Kochtopf mit etwas Wasser köcheln lassen, dann abgießen. Minze waschen, Blätter abzupfen und einige Blätter zum Garnieren auf die Seite legen.

(2) Zutaten pürieren

Vorbereitete Zutaten in einen Mixer oder Zerkleinerer geben. Zitronensaft, Tahin, Olivenöl sowie Gewürze hinzufügen und alles zu einer homogenen Masse fein pürieren, dabei gegebenenfalls zwischendurch die Masse mit einem Löffel vom Rand nach unten schieben. Nach Bedarf etwas Wasser hinzufügen.

(3) Hummus abschmecken und anrichten

Je nach Geschmack noch etwas mehr Gewürze, Zitronensaft oder Öl hinzugeben. Hummus in eine Schale umfüllen und mit Minzblättern garnieren.