

Rezeptidee

Hummus



Zutaten Für 4 Personen

- 220 g Alnatura Kichererbsen (im Glas)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Wasser
- Saft von ½ Zitrone
- 4 EL Alnatura Tahin (Sesammus)
- ½ TL Alnatura Meersalz
- 2 EL Alnatura Olivenöl
- ½ TL Paprika edelsüß

Tipp: Das Hummus schmeckt zu Fladenbrot, Falafeln oder Crackern.

Zubereitung: 10 Min.

- (1) Zutaten vorbereiten
Kichererbsen in ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und zerdrücken oder fein hacken.
- (2) Zutaten pürieren
Kichererbsen und Knoblauch in einen Mixer oder Zerkleinerer geben. Wasser, Zitronensaft, Tahin und Salz hinzugeben und alles zu einer homogenen Masse fein pürieren, dabei gegebenenfalls zwischendurch die Masse mit einem Löffel vom Rand nach unten schieben. Nach Bedarf etwas mehr Wasser hinzufügen, bis das Hummus cremig wird.
- (3) Hummus abschmecken und anrichten
Je nach Geschmack nochmals nachsalzen oder mit etwas Wasser verdünnen und in eine Schale umfüllen. Olivenöl mit Paprikapulver vermischen und über dem Hummus verteilen.