



Körnerbrot mit Hummus und Sprossen

Zutaten

- 2 Scheiben Körnerbrot
- 1 Dose Kichererbsen
- 2 EL Sesampaste (Tahina)
- Zitronensaft von drei Zitronen
- 4 Knoblauchzehen, gepresst
- Öl, neutral
- 2 EL Cumin
- 1 Chilischote, scharf und getrocknet
- 1 Handvoll Sprossen
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Kichererbsen abseihen und deren Flüssigkeit auffangen.

Nun die Kichererbsen mit der Tahina, dem Knoblauch, etwas Zitronensaft (nicht alles auf einmal, lieber etwas nachwürzen), der Chilischote, dem Curry, etwas Salz und 2 EL Cumin in den Mixer geben. Dann ein Glas der aufgefangenen Kichererbsenflüssigkeit sowie 3–4 EL Öl dazugeben und durchmischen. Wenn die Konsistenz zu dick ist, ein klein wenig mehr von der Kichererbsenflüssigkeit hinzufügen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist und mit weißem Pfeffer, Salz, Cumin und Zitronensaft abschmecken. Schließlich mit Klarsichtfolie abdecken und mindestens 2 Stunden ruhen lassen, das ist wichtig!

Nach der Ruhezeit, die Brotscheiben mit dem Humus bestreichen und die Sprossen drauf verteilen.