

Hummus



- **Küche:** Israelisch, Libanesisch, Orientalisch
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 8-9
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 20m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '20', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '8-9', 'yield' : " });
```

Das orientalische Kichererbsenpüree: Selbst gemacht, passt perfekt zu Fladenbrot oder als Dip z.B. für Gemüsesticks etc.

Zutaten

- 500 g Kichererbsen, der Einfachheit halber aus der Dose
- 3 El Tahin (Sesampaste aus dem Asia Laden)
- 2 - 3 Knoblauchzehen, grob geschnitten
- 1 mittelgroße Zwiebel, grob geschnitten
- 2 kleine Chilischoten, fein geschnitten
- 1 kleines Bund glatte Petersilie, gewaschen und gezupft
- 6 El Zitronensaft
- ½ Tl Cayenne Pfeffer
- 1 Prise Kreuzkümmel
- 10 El Olivenöl
- Salz

Zubereitungsart

Schritt1

Die Kichererbsen zunächst auf einem Küchensieb ablaufen lassen und in einen Küchenmixer geben. (Geht auch mit dem „Zauberstab“)

Schritt2

Mit der vorbereiteten Petersilie, dem Knoblauch, der Zwiebel, Chilischote, Olivenöl, Zitronensaft, Kreuzkümmel, Tahin, Salz, Pfeffer und Cayenne cremig mixen, nachschmecken.

Schritt3

Den Hummus vor dem Servieren im Kühlschrank gut durchkühlen lassen.

Rezeptart: Dips **Tags:** dip, fladenbrot, gemüsesticks, kichererbsen

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/hummus/>