

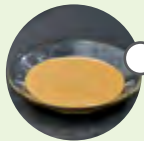
Hummus



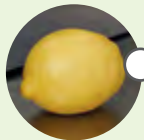
Zutaten für 4 Personen



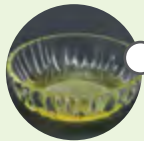
1 große Dose Kichererbsen
(ca. 400-500 g abgetropft)



4 EL Sesampaste (Tahin)



1 Zitrone für 4 EL
Zitronensaft



2 EL Olivenöl



2 EL Petersilie



etwas Jodsalz mit Fluorid
etwas Pfeffer



etwas Kreuzkümmel
(Cumin)



etwas Paprikapulver
edelsüß



Küchenwerkzeuge ⌚ Zeit 10 min

Sieb

Küchenmesser

Schneidebrett

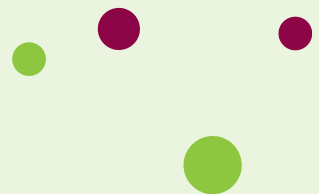
Zitronenpresse

Schüssel

Pürierstab

* Variation

Für einen rosafarbenen Hummus
etwas vorgegarte Rote Beete
hinzufügen.



www.in-form.de
www.diekuechenpartie.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Hummus



Zubereitung für 4 Personen

- 1** Kichererbsen in ein Sieb geben, kurz abwaschen und gut abtropfen lassen.
- 2** Zitrone halbieren und auspressen.
- 3** Kichererbsen mit Gewürzen, Sesampaste, Zitronensaft und Olivenöl zu einer geschmeidigen Masse pürieren.
- 4** Petersilie waschen, trockenschütteln, fein hacken und über den Hummus streuen.



Tipps+Tricks

- Die Flüssigkeit der Kichererbsen auffangen. Sollte die Masse zu fest sein, kann diese esslöffelweise hinzugefügt werden.

Eigene Notizen

zusammen**lecker**kochen

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages