

Hummus



- 80 g Kichererbsen
- etwas Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe
- 1 El Tahin (Sesampaste)
- 1 El Olivenöl
- 1 Tl Kreuzkümmel oder
Schwarzkümmel
- Salz, Pfeffer, Paprika

Trockene Kichererbsen über Nacht bzw. min. 6 Stunden mit 250 ml Wasser einweichen und quellen lassen. Kichererbsen abgießen und im Topf 30 Minuten oder im Schnellkochtopf 15 Minuten garen. Danach 50 ml vom Kochwasser zurückbehalten, den Rest abgießen.

Die Kichererbsen mit der zurückbehaltenen Flüssigkeit sämig pürieren. Zitronensaft, Tahin und Olivenöl zufügen. Gepressten Knoblauch und Kreuzkümmel oder Schwarzkümmel zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.