

Hummus/Kichererbsenaufstrich Gartenkräuter

100 g	Kichererbsen / 200 g Kichererbse eingeweicht
1 Stück	Knoblauchzehe
1 handvoll	Petersilie
1 handvoll	Schnittlauch
	Thymian
2 Eßl	Zitronensaft
60 ml	Sonnenblumenöl
1 ½ Tl	Salz
	Pfeffer
60-80 ml	Kochwasser

Trockene Kichererbsen über Nacht bzw. min. 6 Stunden mit 200 ml Wasser einweichen und quellen lassen. Kichererbsen abgießen und im Topf 30 Minuten oder im Schnellkochtopf 15 Minuten garen. Danach 100 ml vom Kochwasser zurückbehalten, den Rest abgießen.

Kichererbsen mit 60 ml Wasser und Öl, Knoblauchzehe und Zitronensaft fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend feingeschnittene Kräuter, Petersilie, Schnittlauch und Thymian mit dem gewürzte Kichererbsenhummus mixen und anrichten.