

Hummus/Kichererbsenaufstrich

Hirtenkäse und Tomate

100 g	Kichererbsen / 200 g Kichererbse eingeweicht
100 g	Hirtenkäse
1 Stück	Knoblauchzehe
3 Eßl	Tomatenmark
1 Eßl	Honig
1 Eßl	Zitronensaft
60 ml	Sonnenblumenöl
1 ½ Tl	Salz
	Pfeffer
½ Tl	Kräuter der Provence
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, Pfeffer und Kräutern der Provence abschmecken. Anschließend Hirtenkäse und Tomatenmark mit dem gewürzten Kichererbsenhummus mixen und anrichten.