

Hummus

Zutaten

- 1 Dose Kichererbsen oder circa 300 g selbst gekochte Kichererbsen
- 1-2 Knoblauchzehen
- Zitronensaft (circa 1 Zitrone)
- Tahin (Sesampaste)
- Kreuzkümmel
- Salz & Pfeffer
- Wasser
- Olivenöl



Zubereitung

1. Die Kichererbsen aus der Dose unter kaltem Wasser abspülen. Getrocknete Kichererbsen musst Du vorher über Nacht einweichen (12-24 h) und dann in einem Kochtopf kochen. Je nachdem wie lange Du die Kichererbsen einweichst variiert die Kochzeit zwischen 30 min und 2 h. Wenn Du mit einem Messer durch die Kichererbsen durchstechen kannst, sind sie gar.
2. Alle Zutaten (außer Wasser und Olivenöl) in ein Gefäß geben, in welchem Du alles gut mit einem Pürierstab alles verquirlen kannst.
3. Je nach Konsistenz der Hummusmasse, kannst Du noch kaltes Wasser hinzugeben, dann wird der Hummus cremiger.
4. Kurz vor dem Servieren nach Belieben Olivenöl auf den Hummus geben. Gibt man beim Pürieren Olivenöl in den Hummus, kann dieses schnell bitter werden.