

Hummus

Man nehme

- 250g getrocknete Kichererbsen
- 750ml Wasser
- $\frac{3}{4}$ Tasse Sesampaste (Tahini) oder gemahlener Sesam
- 60ml Zitronensaft
- 60ml Olivenöl
- 2 gepresste Knoblauchzehen
- 2 EL Wasser
- $\frac{1}{2}$ EL Salz
- Paprika edelsüß
- evtl. Kreuzkümmel



Zubereitung

Kichererbsen mindestens 4 Stunden in Wasser einweichen und anschließend das Wasser wieder abgießen. Nun mit neuem Wasser bedecken und 1 Stunde kochen. Kichererbsen, Tahini, Zitronensaft, Öl, Knoblauch, 2 EL Wasser und Salz in die Küchenmaschine / Mixer geben und pürieren. Eventuell Kreuzkümmel hinzufügen. Nun den Hummus mit Paprika edelsüß bestreuen.

Tipps

Sie können auch Kichererbsen aus der Dose verwenden. Dies dann nur gründlich abspülen und dann mit allen Zutaten im Mixer pürieren. Den Hummus können sie auch noch zum Schluss mit Sesamsamen dekorieren.

Vorteile

- Kichererbsen enthalten viel pflanzliches Eiweiß und Ballaststoffe
- Sesam enthält viel Calcium und gesunde einfach ungesättigten Fettsäuren, sowie pflanzliches Eiweiß
- Zitronensaft enthält Vitamin C für ein gutes Immunsystem
- Olivenöl liefert viele einfach ungesättigte Fettsäuren, die wichtig für unseren Stoffwechsel sind