

Hummus

Zutaten

Für den Hummus

- 1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht 220 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1/4 Cup Tahini
- 1/2 TL Salz
- 2 EL frischer Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- 1/4 Cup kaltes Wasser oder kalte Flüssigkeit aus den Kichererbsen

Zum Servieren

- Olivenöl
- Kreuzkümmel
- Sumach
- Paprikapulver
- geröstete Pinienkerne

Zubereitung

Die Kichererbsen, den Knoblauch, das Tahini (vor Gebrauch gut umrühren), das Salz, den Zitronensaft, das Wasser und das Olivenöl in eine Küchenmaschine geben und ein paar Minuten lang verarbeiten, bis eine glatte Paste entsteht.

Zum Servieren den Hummus auf einem Teller anrichten und großzügig mit Olivenöl beträufeln. Nach Belieben mit Gewürzen und/oder Pinienkernen bestreuen.

Quelle: <https://www.thehungrybites.com/homemade-hummus/>

From:

<https://www.fritzwiki.de/> - **FritzWiki**

Permanent link:

<https://www.fritzwiki.de/doku.php?id=rezepte:kochen:hummus>

Last update: **03.04.2025 11:17**

