

Hummus

Zutaten für ca. 4 Personen

- 120 g getrocknete Kichererbsen
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Zitronensaft
- 2 EL Bio- Olivenöl
- 3 EL Tahin (Sesammus)
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL edelsüßes Paprikapulver
- 2 Msp. Kurkumapulver
- Salz
- ¼ Bund Petersilie



Zubereitung:

Die Kichererbsen waschen und ca.12 h in reichlich kaltem Wasser einweichen. Das Einweichwasser abschütten und die Kichererbsen in frischem Wasser ca. 30 min kochen und im Sieb abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen und grob hacken. Kichererbsen, Knoblauch, Zitronensaft, Öl und Tahin in eine Schüssel geben und mit dem Pürierstab oder Mixer pürieren. Mit Kreuzkümmel, Paprika- und Kurkumapulver mischen und mit Salz abschmecken.

Petersilie waschen und trocknen, die Blättchen fein hacken. Einen Teil davon unter die Paste rühren, den Rest vor dem Servieren darüber streuen.

TIPP: Sollte die Paste beim Pürieren zu trocken geraten, einfach etwas Öl zugeben.

Guten Appetit wünscht Ihre Ölmühle Illingen

