

Hummus

Dauer: 15 Minuten Portionen: 4 bis 5 kleine Portionen

Lies bitte das komplette Rezept durch, bevor du beginnst!

Zutaten:

250 g trockene Kichererbsen

200 ml Tahini

1TL Salz

15-20 Eiswürfel

Toppings nach Belieben (Olivenöl, Kräuter,
Sesam etc.)



Zubereitung:

1. Die getrockneten Kichererbsen in eine große Schüssel geben. Mit viel Wasser bedecken und mindestens 12 Stunden, besser 24 Stunden einweichen lassen.
2. Danach in ein Sieb abgießen und gut mit frischem Wasser abspülen. Dann in einen Topf geben, mit frischem Wasser bedecken und aufkochen. Die Hitze reduzieren und zwei Stunden köcheln lassen, bis die Kichererbsen sehr weich sind.
3. Die weichen Kichererbsen abgießen und ca. 15 Minuten abkühlen lassen.
4. Die abgekühlten Kichererbsen in eine Küchenmaschine geben und die Tahinipaste, Eiswürfel sowie 2–3 TL Salz hinzufügen.
5. Die Masse cremig mixen und immer wieder pausieren und mit einem Spatel oder Löffel umrühren. Falls die Masse zu trocken ist, etwas Wasser dazugeben.
6. Wer mag, kann Kräuter, Gewürze oder Gemüse mit mixen oder im Anschluss das Hummus garnieren.