

Hummus

Reicht für

2 Personen

Zutaten

250 g Kichererbsen (getrocknet)
2 Knoblauchzehen
1 Teelöffel Kreuzkümmel
1 Teelöffel Paprikapulver
1 Bund Petersilie
6 Esslöffel Olivenöl
50 ml Zitronensaft
75 g Tahini (Sesampaste)

Zubereitung

Die Kichererbsen über Nacht in weichem Wasser einweichen.

Die Kichererbsen abgießen und im Schnellkochtopf 20 Minuten lang auf Stufe 2 mit weichem Wasser kochen.

Den Knoblauch schälen und grob hacken.

Die gekochten Kichererbsen abgießen, die übrigen Zutaten dazugeben und alles zusammen mit dem Pürierstab pürieren.

Zubereitungszeit

Einweichen: 12 bis 24 Stunden

Koch- und Vorbereitungszeit: ca. 1 Stunde