



SELBSTGEMACHTES HUMMUS

Serves
6-8

Prep
5 Min.

Method

Kichererbsen abtropfen lassen.

Knoblauch schälen und grob zerkleinern.

Kichererbsen in den Zerkleinerer-Behälter geben und leicht vermengen.
Kichererbsenmasse vom Behälterrand lösen.

Knoblauch, Wasser, Tahin, Koriander, Kreuzkümmel und Zitronensaft hinzufügen und würzen. Alles miteinander vermengen, bis eine glatte Masse entsteht. Gelegentlich das Mixen unterbrechen, den Deckel vorsichtig entfernen und die Masse vom Behälterrand lösen.

Nach und nach Olivenöl dazugeben und anschließend alles vermengen.

Ingredients

400 g Kichererbsen aus der Dose
1 Knoblauchzehe
50 ml Wasser
30 g Tahin (Sesampaste)
7 g gemahlener Koriander
7 g gemahlener Kreuzkümmel
Saft einer halben Zitrone
Salz und Pfeffer zum Würzen
100 ml hochwertiges Olivenöl

Garnierung:

Paprikapulver
Fladenbrot