



Hummus

Zutaten

1 große Dose Kichererbsen, 2 -3 EL Tahina, 1 Knoblauchzehe, etwas Zitronensaft, Salz, 1 TL Kreuzkümmel, etwas Wasser, zum dekorieren Olivenöl, Paprikapulver und Petersilie.

Zunächst muss man sagen, dass man natürlich auch frische Kichererbsen verwenden kann. Dies dauert mit Einweich- und Kochzeit natürlich länger. Der Geschmacksunterschied ist meiner Meinung nach nicht so groß, als dass sich das lohnt. Man muss einfach darauf achten das die Kichererbsen in der Dose von guter Qualität sind.

Zunächst die Kichererbsen abseihen und die Flüssigkeit auffangen.

Die Kichererbsen mit der Tahina, dem Knoblauch, etwas Zitronensaft (nicht alles auf einmal, besser nachwürzen), etwas Salz und 1 TL Kreuzkümmel in den Mixer geben. Zunächst ein Glas der aufgefangenen Kichererbsenflüssigkeit und 3-4 EL Öl dazu geben und mixen.

Wenn die Konsistenz zu dick ist, peu a peu ein wenig von der Kichererbsenflüssigkeit oder Wasser dazu geben, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Mit weißem Pfeffer, Salz, Kreuzkümmel und Zitronensaft abschmecken.

Mit einer Klarsichtfolie abdecken und mindestens 2 Stunden ruhen lassen, das ist wichtig!

Auf eine tiefe Platte gießen und mit Petersilie dekorieren. Wenn man will, kann man vor dem Servieren noch etwas Rosenpaprika mit Öl vermischen und das darüber träufeln. Das sieht sehr schön aus, schmeckt sehr gut, macht das Ganze aber natürlich noch kalorienreicher als es ohnehin ist.