

# Hummus



## Zutaten

- 200 g getrocknete Kichererbsen
- 250 ml Wasser
- 1 Zitrone (Saft)
- 100 ml Tahin (am besten dunkelbraun)
- 50 ml Olivenöl
- 2 Zweige Petersilie oder Gemüse
- Salz
- Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- Garam Masala oder Kreuzkümmel
- 3-4 Tropfen Tabasco oder eine andere scharfe Sauce

## Verzierung:

- Pinienkerne



1. Kichererbsen mit Wasser bedecken, 3 Minuten aufkochen lassen und 1 Stunde einweichen. Dann im Schnellkochtopf 20 Minuten kochen (im normalen Topf 2-3 Stunden)★<sup>1</sup>

2. Zuerst die Flüssigkeiten, dann alles weitere in einen Standmixer geben. Nicht mit den Gewürzen sparen!

3. Zum Schluss mit Olivenöl beträufeln (so hält sich Hummus auch im Kühlschrank länger) und mit Pinienkernen verzieren.

## Tipps

- ★<sup>1</sup> Hülsenfrüchte werden schneller gar, wenn Salz erst nach dem Kochen zugegeben wird!
- ★ Variation: geröstete rote Paprika/Kürbis/Süßkartoffel/Möhren etc. statt Petersilie. Andere Gewürze. Viele unterschiedliche Farben = schöne Dips.
- ★ Variation: statt Kichererbsen: rote Linsen
- ★ Hummus geht schnell, ist gut vorzubereiten, hält 1 Woche im Kühlschrank
- ★ Dazu: Pita-Brot, Cracker, Gemüse (Gurken/Möhren/Paprika), Knäckebrot etc.

