

Hummus

Zutaten:

- 1 Glas Kichererbsen (400-500g)
- 2 EL Tahin (Sesampaste)
- 1 Zitrone
- 3EL Olivenöl
- 1 EL Kreuzkümmel(Cumin)
- 1 tlCurrypulver
- 3 zehenKnoblauch
- 1 getr. Chili
- ½ tl Zimt gemahlen
- ½ tl Pfeffer gemahlen

Zubereitung:

1. Die Kichererbsen in ein Sieb geben und die Flüssigkeit auffangen
2. Die Kichererbsen mit der Tahin, dem Knoblauch geschält und gewürfelt, dem Saft der halben Zitrone, der Chili entkernt und gehackt, dem Curry, und dem Cumin in eine Schüssel mit Pürierstab oder in den Mixer geben. Erstmal einen Teil der Kichererbsenflüssigkeit und 3 EL Oliven Öl dazugeben und mixen. Dann weiter so viel Kichererbsenflüssigkeit zugeben, das wir eine homogene Masse haben.
3. Mit Zimt, Pfeffer und Salz abschmecken

„Man ist das Lecker! Viel Spaß beim kochen“

