

Hummus



Zutaten

250 g Kichererbsen
150 ml kaltes Wasser
2 Knoblauchzehen
Saft von 1 Zitrone

½ TL Salz
1 TL gem. Kreuzkümmel
200 g Tahine

Getrocknete Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen. Einweichwasser abgießen. Kichererbsen mit einem Teelöffel Natron ein einem Topf oder einer tiefen Pfanne ein paar Minuten unter stetigem Rühren anbraten. Wasser angießen, bis die Kichererbsen gut bedeckt sind. Etwa 40 bis 50 Minuten weich, aber nicht matschig kochen. Den entstehenden Schaum mit einer Schöpfkelle abnehmen.

Kochwasser abgießen und Kichererbsen abkühlen lassen und dann in einen Mixer geben. Das Gerät anschalten und langsam Wasser angießen. Zitronensaft, Knoblauch, Salz und Kreuzkümmel hinzugeben und mixen, bis eine schöne homogene Masse entstanden ist. Dann erst Tahine einrühren und weitermixen, bis der Hummus schön hell und fluffig ist. Sollte die Masse zu fest sein, einfach etwas Wasser hinzugeben.

Guten Appetit!

TIPP: Schmeckt hervorragend zu Fladen- oder Naanbrot und zu Ofengemüse.

Stautenhof
MEIN BIOHOF