

Hummus

ergibt ca. 775 g

Zutaten

- 250 g Kichererbsen, getrocknet
- 75 g Olivenöl
- 3 Zehen Knoblauch, klein gehackt
- 4 EL / 60 g Zitronensaft, frisch gepresst (ca. 1 große Zitrone)
- 4 EL / 68 g Tahin / Sesampaste
- 150 ml Kochwasser
- ½ TL Salz
- 1 TL Gomasio (gerösteter Sesam mit Salz)
- 1 TL Paprikapulver, scharf
- 1 TL Chilipulver / Cayennepfeffer
- ½ TL Kreuzkümmel / Cumin, ganz (im Mörser zerstoßen)

Zubereitung

Mindestens 8 Stunden vorher

- Kichererbsen über Nacht in reichlich Wasser (ca. 750 ml) einweichen.

Jetzt

- Einweichwasser abgießen, ca. 750 ml Wasser im Wasserkocher erhitzen, Kichererbsen darin auf niedriger Temperatur (z. B. Stufe 3 von 9) ca. 60 Minuten bei geschlossenem Deckel weich kochen.
- Das **Kochwasser** abgießen, aber **aufheben!**
- Kichererbsen abkühlen lassen.
- Alle Zutaten in einen hohen Behälter geben und mit dem Pürierstab zu einer glatten, nicht zu festen Paste pürieren.

Hummus

ergibt ca. 775 g

Zutaten

- 250 g Kichererbsen, getrocknet
- 75 g Olivenöl
- 3 Zehen Knoblauch, klein gehackt
- 4 EL / 60 g Zitronensaft, frisch gepresst (ca. 1 große Zitrone)
- 4 EL / 68 g Tahin / Sesampaste
- 150 ml Kochwasser
- ½ TL Salz
- 1 TL Gomasio (gerösteter Sesam mit Salz)
- 1 TL Paprikapulver, scharf
- 1 TL Chilipulver / Cayennepfeffer
- ½ TL Kreuzkümmel / Cumin, ganz (im Mörser zerstoßen)

Zubereitung

Mindestens 8 Stunden vorher

- Kichererbsen über Nacht in reichlich Wasser (ca. 750 ml) einweichen.

Jetzt

- Einweichwasser abgießen, ca. 750 ml Wasser im Wasserkocher erhitzen, Kichererbsen darin auf niedriger Temperatur (z. B. Stufe 3 von 9) ca. 60 Minuten bei geschlossenem Deckel weich kochen.
- Das **Kochwasser** abgießen, aber **aufheben!**
- Kichererbsen abkühlen lassen.
- Alle Zutaten in einen hohen Behälter geben und mit dem Pürierstab zu einer glatten, nicht zu festen Paste pürieren.