

Hummus

ergibt ca. 775 g

Zutaten

- 250 g Kichererbsen, getrocknet
- 75 g Olivenöl
- 3 Zehen Knoblauch, klein gehackt
- 4 EL / 50 g Zitronensaft, frisch gepresst (ca. 1 große Zitrone)
- 4 EL / 75 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, Wasser im Wasserkocher erhitzen, Kichererbsen 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 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 / 50 g Zitronensaft, frisch gepresst (ca. 1 große Zitrone)
- 4 EL / 75 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, Wasser im Wasserkocher erhitzen, Kichererbsen 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 zu einer glatten, nicht zu festen Paste pürieren.