



Rezept für Hummus

Zutaten

300 g Kichererbsen

3 Knoblauchzehen

Saft von 2 Zitronen

150 ml Sesamölpaste (Tahine)

Salz

Garnieren

Paprikapulver, Kichererbsen

Zubereitung

Kichererbsen über Nacht einweichen (mit kaltem Wasser bedeckt).

Kichererbsen kochen, bis sie sehr weich sind (ca. 1Std.). Wasser abgießen und einige Erbsen beiseite legen. Die gekochten Erbsen mit einer Küchenmaschine pürieren oder durch den Fleischwolf geben Knoblauchzehen mit Salz im Mörser zerdrücken. Zitronensaft zu der Sesamölpaste (Tahina) geben und mischen (mit dem Mixer) Knoblauch dazugeben gut vermischen, das Ganze muss flüssig werden, evtl. etwas Wasser dazugeben, abschmecken.

Die fertige Soße über die Kichererbsen gießen und gut mixen. In einen tiefen Teller geben und glätten. In der Mitte und an den Seiten mit einigen Erbsen und Paprikapulver garnieren.

* Hummus wird mit Fladenbrot gegessen.

* Beilage: Eingelegte Gurken

Quelle: Palästina-Plattform Österreich

