Hummus

Zubereitungszeit: 15 Min.

Zutaten für 4 Portionen

- 660 g Alnatura Kichererbsen (2 Gläser)
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Alnatura Zitrone-Direktsaft
- 4 EL Alnatura Tahin

Außerdem: Salz, Wasser, Olivenöl

Zubereitung

(1) Hummus zubereiten

Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen, abtropfen lassen und in eine hohe Schüssel geben. Knoblauch schälen, grob hacken und mit Zitronensaft und Tahin zu den Kichererbsen geben. ½ TL Salz und 50 ml eiskaltes Wasser hinzufügen (nach Bedarf auch etwas mehr), dann alles mit einem Pürierstab oder im Hochleistungsmixer auf höchster Stufe cremig mixen.

(2) Hummus würzen und anrichten

Hummus auf 4 Schälchen verteilen und je 1 EL Olivenöl darübergeben.

Tipps

Wer mag, kann den Hummus mit je 1 Prise Kreuzkümmel, frischer Petersilie und einzelnen Kichererbsen toppen.

Variieren Sie das Rezept mit Roter Bete oder mit Curry und etwas Dattel – für Farbakzente beziehungsweise ein pikant-süßes Aroma.