



Grüne-Erbсен-Hummus-Rezept

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Erbsen, tiefgefroren	300 g
Sesam, weiß	4 EL
Knoblauchzehen	1 St.
Zitronen	1 St.
Kreuzkümmel	
Olivenöl	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, kleiner Topf, kleine Pfanne, Sieb, Pürierstab

1. In einem Topf etwa 1 l Salzwasser zum Kochen bringen, Erbsen in das kochende Wasser geben und ca. 2 Min. blanchieren. Anschließend abgießen und kalt abschrecken. In einer Pfanne Sesam ohne Fett auf mittlerer Stufe ca. 2–3 Min. anrösten. Knoblauch schälen und fein hacken. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen.
2. In einem hohen Gefäß Erbsen, Zitronensaft, Knoblauch, die Hälfte des gerösteten Sesams und Kreuzkümmel sehr fein pürieren. Wenn die Masse zu fest ist, etwas kaltes Wasser zugeben. Hummus mit Salz abschmecken, auf einem Teller verstreichen, mit Olivenöl und übrigem Sesam bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt [Naan – Indisches Fladenbrot](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	124 kcal
Kohlenhydrate	12 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	6 g