



Hummus Grundrezept

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kichererbsen aus der Dose	300 g
Sesam, weiß	50 g
Knoblauchzehen	1 St.
Zitronen	0.5 St.
Kreuzkümmel	0.25 TL
Salz	
Olivenöl	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, mittlere Pfanne, Pürierstab

1. Kichererbsen abgießen, in einem Sieb gut abspülen und abtropfen lassen. In einer Pfanne Sesam ohne Fett auf mittlerer Stufe ca. 4–5 Min. anrösten. Knoblauch schälen und fein hacken. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen.

2. In einem hohen Gefäß Kichererbsen, 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	211 kcal
Kohlenhydrate	22 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	12 g