Cremiger Hummus

Ein guter Hummus bringt einen Hauch von Leichtigkeit mit sich. Ob als cremiger Brotaufstrich am Morgen, als feinwürziger Dip, als Aufstrich für Wraps oder einfach pur: Kichererbsen waren noch nie so lecker.



Cremiger Hummus | Foto: Linda Katharina Klein
Zutaten (6 Portionen): 350 Gramm Kichererbsen (über Nacht in Wasser eingelegt) | 120 Gramm Sesam | 2 Zitronen | 4 Esslöffel Olivenöl | 1,5 Teelöffel Kreuzkümmel | 1-2 Teelöffel Paprikapulver | Salz



Cremiger Hummus | Foto: Linda Katharina Klein
Zubereitung (5 Minuten): 1. Die eingeweichten Kichererbsen abgießen und kurz abtropfen lassen. 2. Kreuzkümmel in einen Mörser geben, fein mahlen und zur Seite stellen. 3. Sesam in den Mörser geben und mit etwas Wasser fein mahlen. 4. Zitronen auspressen und für einen besonders frischen Geschmack ein paar Zesten von der Schale abhobeln. 5. Alle Zutaten vermengen und pürieren, bis diese cremig sind. 6. Mit etwas Olivenöl und Paprikapulver als Garnitur servieren.

Dazu passt super: Orientalische Sesamringe oder Knuspriges Körnerbrot! Jetzt noch mehr Rezepte für Brotaufstriche und orientalische Rezepte entdecken!

Nährwerte/Portion: 267 Kalorien | 20 Gramm Fett | 12,5 Gramm Kohlenhydrate | 6,8 Gramm Eiweiß