

Hummmus

Schwierigkeit *, Dauer 10min, vegan



Zutaten

1 große Knoblauchzehe

1 Dose Kichererbsen (450 ml)

→ oder getrocknete Kichererbsen 12h in Wasser einweichen und dann für 10min kochen

3-4 EL Olivenöl

Zitronensaft (Frisch oder Fertig)

2-3 EL Tahin (Sesampaste)

Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Chili (Nach Bedarf)

Rezept

Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen. Knoblauch schälen und grob hacken.

Alles zusammen in eine Rührschüssel geben und mit einem Pürierstab fein pürieren. Es ist auch möglich alles in einem Standmixer zu pürieren. Es sollte eine cremige Masse entstehen. Falls dies noch nicht der Fall ist, kann ein bisschen Olivenöl oder Wasser hinzugefügt werden. Anschließend den fertigen Hummus abschmecken.

Hummmus passt sehr gut als Aufstrich oder Dip.

Mehr Infos zum veganen Kochen finden Sie auf

<https://www.simeonskirche-muenchen.de/umwelt-simeon/fleischlos-kochen>.