

Rezept

Edamame-Bohnen-Hummus mit Ingwer

Ein Rezept von Edamame-Bohnen-Hummus mit Ingwer, am 27.04.2024

Zutaten

1 Dose Kichererbsen (400 g Inhalt)

3 EL Tahin (Sesammus)

75 ml Zitronensaft

Salz

Chilipulver

2 EL grüne Pistazienkerne

1 Stück frischer Ingwer (2 - 3 cm)

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

5 EL + 1 TL Olivenöl

Pfeffer

400 g TK-Edamame-Bohnen (für 200 g gepult, Bio-

oder Asien-laden, oder Erbsen)

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | Schwierigkeitsgrad mittel | Zeit Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | Pro Portion Ca. 365 kcal

Zubereitung

- 1. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kurz mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Tahin, Kreuzkümmel, Zitronensaft, 5 EL Olivenöl, Kichererbsen, Ingwer und etwa 4 EL Wasser in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab cremig pürieren. Hummus mit Salz, Pfeffer und etwas Chilipulver würzen und in eine Schüssel geben.
- 2. Salzwasser in einem Topf aufkochen, unaufgetaute Edamame- Bohnen darin ca. 5 Min. kochen lassen, dann in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Bohnenkerne aus den Schoten pulen und locker unter die Kichererbsencreme rühren. 1 TL Olivenöl erhitzen, die Pistazienkerne darin anrösten, bis sie duften. Dann etwas abkühlen lassen, grob hacken und leicht salzen. Die Pistazien über den Dip streuen.