Rezept

Grundrezept Hummus

Ein Rezept von Grundrezept Hummus, am 29.04.2024

Zutaten

1 Dose	Kichererbsen (400 g Inhalt), Alternativ getrocknete Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen lassen
3 EL	Sesampaste (Tahin)
1/2 TL	gemahlener Kreuzkümmel
1 TL	edelsüßes Paprikapulver
2	Knoblauchzehen
2 EL	Olivenöl
3 EL	Zitronensaft
	Salz
1 EL	Butter

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 220 kcal

Zubereitung

1. 400 g Kichererbsen im Sieb gründlich kalt abbrausen und abtropfen lassen.

2. 2 Zehen Knoblauch schälen und würfeln.

3. Kichererbsen mit Knoblauch, Olivenöl, Zitronensaft, 2-3 EL Wasser und Tahin im Mixer, in der Küchenmaschine oder mit dem Pürierstab zu einer cremigen Paste pürieren.

4. Mit Salz und Kreuzkümmel abschmecken und in eine kleine Schüssel füllen.

5. In der Mitte mit dem Löffel eine kleine Mulde eindrücken.

6. Butter in einem Pfännchen nur zerlaufen lassen, braun soll sie nicht werden, dann edelsüßes Paprikapulver unterrühren.

7. Die rote Butter in die Mulde und über den Rest vom Hummus laufen lassen.