Rezept

Linsen-Hummus

Ein Rezept von Linsen-Hummus, am 27.04.2024

Zutaten

100 g	rote Linsen
3 TL	Tahin (Sesampaste)
1 EL	Sesamöl
	Pfeffer
1	kleine Knoblauchzehe
100 g	Naturjoghurt (oder griechischer Joghurt)
	Salz
1/2 TL	gemahlener Kreuzkümmel

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 365 kcal

Zubereitung

1. Die Linsen in einem feinen Sieb abbrausen, mit ¼ l Wasser in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze in ca. 15 Min. weich kochen. Knoblauch schälen und halbieren.

---

2. Linsen, Tahin, Knoblauch, Joghurt und Sesamöl in eine Schüssel geben und alles mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Schmeckt als Aufstrich, Dip oder in Suppen und Saucen. Im Kühlschrank 1 Woche haltbar.