

Rezept

# Avocado-Hummus mit Kümmel

Ein Rezept von Avocado-Hummus mit Kümmel, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>150 g</b> gegarte Kichererbsen (aus der Dose)	<b>1</b> Avocado
<b>1</b> kleine Knoblauchzehe	<b>2 EL</b> Zitronensaft
<b>1 EL</b> Tahin (Sesampaste)	Salz
Pfeffer	<b>¼ TL</b> gemahlener Kreuzkümmel
<b>1 Msp.</b> Cayennepfeffer	<b>½ Bund</b> Petersilie

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**  
Ca. 243 kcal, 15 g F, 9 g EW, 18 g KH

## Zubereitung

1. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Die Avocado halbieren, Kern und Schalen entfernen. Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

---

2. Kichererbsen, Avocado und Knoblauch mit Zitronensaft und Tahin in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer abschmecken. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und bis auf ein paar Blätter fein hacken. Den Hummus mit gehackter Petersilie mischen und zum Servieren mit den übrigen Petersilienblättern garnieren.