Rezept

Black Hummus mit Champignons

Ein Rezept von Black Hummus mit Champignons, am 09.05.2024

Zutaten

1 Dose	schwarze Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)
2 EL	Olivenöl
	Pfeffer
2 TL	heller Sesam
50 g	schwarzes Tahin (Sesampaste)
1 Msp.	Cayennepfeffer
100 g	kleine Champignons
	Salz
5 Stängel	Petersilie
2	Knoblauchzehen (am besten schwarzer Knoblauch)
3 EL	Aceto balsamico

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal

Zubereitung

1. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen.

2. Die Champignons mit Küchenpapier abreiben und die Stängel herausdrehen. Dann halbieren oder vierteln, sehr kleine Pilze ganz lassen. Champignons in 1 EL Öl 4-5 Min. braten, dann salzen und pfeffern. Die Petersilie abbrausen und trocken tupfen, Blättchen grob hacken und untermischen. Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldgelb rösten und auf einem Teller abkühlen lassen.

3. Den Knoblauch schälen und grob hacken. Die Kichererbsen zusammen mit Tahin, Essig und Knoblauch im Blitzhacker oder in einem Rührbecher mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer pikant abschmecken.

4. Den Hummus in eine Schale füllen, mit dem Löffelrücken glätten, die Champignons darauflöffeln und mit Sesam bestreuen.