

## Rezept

# Cremiger Hummus mit Gemüsesticks

Ein Rezept von Cremiger Hummus mit Gemüsesticks, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>440 g</b> Kichererbsen (Glas)	<b>1 TL</b> Natron
<b>150 g</b> Tahin (Sesampaste)	<b>5 EL</b> Zitronensaft
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>½ TL</b> gemahlener Kreuzkümmel
Salz	Pfeffer
Olivenöl zum Beträufeln	<b>½ TL</b> edelsüßes Paprikapulver
<b>2</b> Bio-Mini-Salatgurken	<b>3</b> Möhren
<b>1</b> rote Paprika	<b>1 Handvoll</b> Radieschen
Cracker	<b>1 EL</b> gehackte Pistazien

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal, 24 g F, 12 g EW, 20 g KH

## Zubereitung

1. Die Kichererbsen abgießen, Flüssigkeit auffangen, ein paar Kichererbsen für die Dekoration beiseitelegen. Die Kichererbsen in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, das Natron hinzufügen und ca. 10 Min. köcheln lassen, bis sie auseinanderfallen. In einem Sieb kalt abspülen und abkühlen lassen.
2. Tahin, Zitronensaft und den geschälten Knoblauch in einen Mixer geben und mixen. Die abgekühlten Kichererbsen, Kreuzkümmel, 2 TL Salz und nach und nach 5-7 EL Kichererbsen-Flüssigkeit dazugeben. So lange mixen, bis eine schöne cremige Masse entstanden ist.
3. Das Hummus mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Schale umfüllen. Mit Olivenöl beträufeln, einige Kichererbsen und Paprikapulver darauf verteilen.
4. Die Mini-Gurken waschen, abtrocknen und längs vierteln. Die Möhren waschen, schälen und in Sticks schneiden. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und in Streifen schneiden. Radieschen waschen und putzen. Mit Crackern und Pistazien zum Hummus servieren.