

## Rezept

# Erbsen-Hummus

Ein Rezept von Erbsen-Hummus, am 26.04.2024

## Zutaten

<b>300 g</b> gepalzte Erbsen (frisch oder TK)	Salz
<b>1 Stängel</b> Minze	<b>1</b> Frühlingszwiebel
<b>½</b> Bio-Zitrone	<b>2 EL</b> Sesampaste
<b>2 EL</b> Olivenöl	<b>1 TL</b> gemahlener Kreuzkümmel Kreuzkümmel und rosenscharfes Paprikapulver
<b>1 TL</b> rosenscharfes Paprikapulver	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 155 kcal

## Zubereitung

1. Die Erbsen mit  $\frac{1}{8}$  l Wasser und Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 8 Minuten weich kochen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

---

2. Inzwischen die Minze abbrausen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein schneiden. Frühlingszwiebel waschen, putzen und sehr fein hacken. Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.