

Rezept

Erdnuss-Hummus

Ein Rezept von Erdnuss-Hummus, am 27.04.2024

Zutaten

240 g Kichererbsen (aus der Dose)	1 Bio-Zitrone
1 EL Olivenöl	40 g Erdnussmus
1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel	Salz
Pfeffer	1 EL geröstete Erdnusskerne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Portionen (à ca. 50 g) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 120 kcal, 7 g F, 5 g EW, 8 g KH

Zubereitung

1. Die Kichererbsen in einem Sieb abbrausen und gut abtropfen lassen. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und halbieren. Von einer Hälfte den Saft auspressen. Von der anderen Hälfte die Schale fein abreiben.
2. Die Kichererbsen in einen hohen Rührbecher geben und mit Öl, Erdnussmus und ca. 3 EL Zitronensaft mit dem Pürierstab fein pürieren. Falls der Hummus zu fest ist, noch 2-4 EL Wasser untermischen, sodass eine cremige Paste entsteht. Mit Kreuzkümmel, Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen. Erdnüsse grob hacken.
3. Zum Servieren die Paste in eine Schale füllen und mit den gehackten Erdnüssen bestreuen. Gut gekühlt und luftdicht verschlossen ist der Hummus ca. 5 Tage haltbar.