

Rezept

Fein-würziger Hummus

Ein Rezept von Fein-würziger Hummus, am 09.06.2026

Zutaten

5 EL Sesamsamen	3 EL Korianderkörner
1 TL Kreuzkümmelsamen	1 TL gemahlener schwarzer Pfeffer
1 Dose Kichererbsen (265 g Abtropfgewicht)	100 ml Olivenöl
1 EL getrockneter Oregano	frisch geriebene Muskatnuss
1/2 Zitrone	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Ergibt ca. 400 ml | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal

Zubereitung

1. Sesamsamen, Korianderkörner und Kreuzkümmel in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie zu duften beginnen. Den Pfeffer unterrühren und die Pfanne vom Herd nehmen. Die Kichererbsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen.
2. Die gerösteten Gewürze mit Kichererbsen, Öl, Oregano, 1 kräftigen Prise Muskat und 4 EL lauwarmem Wasser fein pürieren. Den Saft der Zitronenhälfte auspressen und untermixen. Hummus mit Salz würzen, in ein Glas füllen, glatt streichen und mit einer dünnen Schicht Olivenöl bedecken. Das Glas verschließen und kalt stellen.