

## Rezept

# Grundrezept Hummus

Ein Rezept von Grundrezept Hummus, am 14.04.2026

## Zutaten

- |   |                          |
|---|--------------------------|
| <b>1 Dose</b> Kichererbsen (400 g Inhalt), Alternativ getrocknete Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen lassen | <b>2</b> Knoblauchzehen  |
| <b>3 EL</b> Sesampaste (Tahin)  | <b>2 EL</b> Olivenöl     |
| <b>1/2 TL</b> gemahlener Kreuzkümmel  | <b>3 EL</b> Zitronensaft |
| <b>1 TL</b> edelsüßes Paprikapulver   | Salz                     |
|   | <b>1 EL</b> Butter       |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 220 kcal

## Zubereitung

1. 400 g Kichererbsen im Sieb gründlich kalt abbrausen und abtropfen lassen.

---

2. 2 Zehen Knoblauch schälen und würfeln.

---

3. Kichererbsen mit Knoblauch, Olivenöl, Zitronensaft, 2-3 EL Wasser und Tahin im Mixer, in der Küchenmaschine oder mit dem Pürierstab zu einer cremigen Paste pürieren.

---

4. Mit Salz und Kreuzkümmel abschmecken und in eine kleine Schüssel füllen.

---

5. In der Mitte mit dem Löffel eine kleine Mulde eindrücken.

---

6. Butter in einem Pfännchen nur zerlaufen lassen, braun soll sie nicht werden, dann edelsüßes Paprikapulver unterrühren.

---

7. Die rote Butter in die Mulde und über den Rest vom Hummus laufen lassen.