

## Rezept

# Houmous

Ein Rezept von Houmous, am 24.04.2024

## Zutaten

<b>200 g</b> getrocknete Kichererbsen	<b>2-3 EL</b> Zitronensaft
<b>3 EL</b> Tahini	<b>4 EL</b> Olivenöl
<b>3-4</b> Knoblauchzehen	<b>2 TL</b> Salz
<b>1/4-1/2 TL</b> Cayennepfeffer	<b>1/2 Bund</b> glatte Petersilie
<b>2 EL</b> Pinienkerne	<b>1/4-1/2 TL</b> Paprikapulver

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 315 kcal

## Zubereitung

1. Kichererbsen waschen, mit kaltem Wasser bedecken und mindestens 8 Std., besser über Nacht, einweichen. Wasser abgießen, eventuell gelöste Häutchen von den Kichererbsen abrubbeln und entfernen. Die Kichererbsen mit frischem Wasser bedecken und aufkochen. Bei schwacher Hitze in etwa 1 Std. 30 Min. weich kochen. Abgießen, die Kochflüssigkeit aufheben.
2. Die Kichererbsen mit Zitronensaft, Tahini und 3 EL Olivenöl im Mixer fein pürieren. Bei Bedarf etwas Kochflüssigkeit zugeben, bis eine glatte, dickliche Creme entsteht. Knoblauch schälen und dazupressen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.
3. Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und hacken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Das restliche Olivenöl über den Houmous träufeln. Mit Paprikapulver, Petersilie und Pinienkernen bestreuen.