Rezept

Hoummous

Ein Rezept von Hoummous, am 12.10.2024

Zutaten

200 g	getrocknete Kichererbsen
3 EL	Tahini
3-4	Knoblauchzehen
1/4-1/2 TL	Cayennepfeffer
2 EL	Pinienkerne
2-3 EL	Zitronensaft
4 EL	Olivenöl
2 TL	Salz
1/2 Bund	glatte Petersilie
1/4-1/2 TL	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 Hoummous träufeln. Mit Paprikapulver, Petersilie und Pinienkernen bestreuen.