Rezept

Hummus-Dressing

Ein Rezept von Hummus-Dressing, am 19.05.2025

Zutaten

80 g	Kichererbsen (aus der Dose)
1 EL	Tahin (Sesampaste)
80 ml	Olivenöl
	Salz
2	Knoblauchzehen
4 EL	Zitronensaft
1 EL	Zucker
	Cayennepfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal, 22 g F, 2 g EW, 7 g KH

Zubereitung

1. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und grob schneiden. Kichererbsen und Knoblauch in einen hohen Rührbecher geben. Tahin, Zitronensaft, Öl, Zucker, ½ TL Salz, 2 Prisen Cayennepfeffer und 4 EL Wasser zufügen.

2. Alles mit dem Pürierstab zu einem gebundenen Dressing mixen. Ist das Dressing zu fest, noch etwas Wasser untermixen.