

Rezept

Hummus mit Chilipulver

Ein Rezept von Hummus mit Chilipulver, am 25.04.2024

Zutaten

1 Dose Kichererbsen (ca. 240 g Abtropfgewicht)

1 EL Tahin (Sesammus, aus dem Bioladen)

8 EL Olivenöl

Pfeffer

je 2-3 Msp. Chili- und Kurkumapulver

1 Knoblauchzehe

Saft von ½ Zitrone

Salz

1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal

Zubereitung

1. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und grob zerschneiden. Mit Kichererbsen, Tahin, Zitronensaft und Öl fein pürieren, dabei so viel Wasser dazugeben, bis die Masse zwar cremig, aber auf keinen Fall zu flüssig ist. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Chili und Kurkuma würzen. Der Dip schmeckt zu Fladenbrot, Rohkost oder Ofenkartoffeln.