

Rezept

Hummus mit Gemüse

Ein Rezept von Hummus mit Gemüse, am 28.06.2026

Zutaten

1 Dose Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)	$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone
1 Knoblauchzehe	1 Stück Ingwer (ca. 1 cm)
4 Stängel Petersilie	1 EL Sesammus (Tahin)
2 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Harissa
Salz	rohes Gemüse (z. B. Radieschen, Gurke, Möhre ...)
2 Vollkornbrötchen	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 2 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 455 kcal, 18 g F, 14 g EW, 49 g KH

Zubereitung

1. Die Kichererbsen durch ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und ein paar Min. gut abtropfen lassen.

2. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, etwa $\frac{1}{2}$ TL Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen. Den Knoblauch und den Ingwer schälen, den Ingwer fein schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken.

3. Die Kichererbsen mit Tahin, Olivenöl, Harissa, Zitronenschale, Zitronensaft, Knoblauch, Ingwer, Petersilie in einen Mixbecher geben und fein pürieren. Den Hummus mit Salz abschmecken.

4. Das Gemüse waschen, putzen und nach Belieben aufschneiden. Den Hummus mit den Brötchen und dem Gemüse servieren.