

Rezept

Hummus mit Gemüse

Ein Rezept von Hummus mit Gemüse, am 24.05.2025

Zutaten

1 Dose Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)

1 Knoblauchzehe

4 Stängel Petersilie

2 EL Olivenöl

Salz

2 Vollkornbrötchen

1/2 Bio-Zitrone

1 Stück Ingwer (ca. 1 cm)

1 EL Sesammus (Tahin)

1/2 TL Harissa

rohes Gemüse (z. B. Radieschen, Gurke, Möhre

...)

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 ½ 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.