

## Rezept

# Hummus mit Kreuzkümmel

Ein Rezept von Hummus mit Kreuzkümmel, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>250 g</b> Kichererbsen (aus der Dose)	<b>2</b> Knoblauchzehen
<b>1</b> Bio-Zitrone	<b>3 EL</b> Olivenöl
<b>75 g</b> Tahina (Sesammas; aus dem Reformhaus oder Bioladen)	1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
Pfeffer	Salz
	<b>1 EL</b> Sesamsamen

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal

## Zubereitung

1. Die Kichererbsen in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Zitrone auspressen.
2. Kichererbsen, Knoblauch und Zitronensaft mit 2 EL Olivenöl und dem Tahina im Mixbecher pürieren und soviel Wasser hinzufügen, dass eine cremige Masse entsteht. Den Kreuzkümmel unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Sesamsamen in einer trockenen Pfanne rösten, bis sie leicht gebräunt sind und anfangen zu springen. Den Hummus in ein Schälchen umfüllen und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln. Mit Sesam bestreuen und servieren.