

Rezept

Hummus mit Sesamsamen

Ein Rezept von Hummus mit Sesamsamen, am 23.04.2024

Zutaten

3 EL Sesam	1 EL Kreuzkümmel
1 Knoblauchzehe	1 Dose Kichererbsen (ca. 250 g Abtropfgewicht)
2 EL Zitronensaft	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
2 Stängel Petersilie	2 Zweige Minze

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 385 kcal, 25 g F, 10 g EW, 25 g KH

Zubereitung

1. Sesam und Kreuzkümmel in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten, bis sie anfangen zu duften. Nicht dunkel werden lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen.
2. Knoblauch schälen und halbieren, eventuell den Keim entfernen. Die Hälften durch eine Presse drücken. Kichererbsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
3. Kichererbsen, Sesam, Kreuzkümmel und Knoblauch mit dem Pürierstab bzw. im Mixer cremig-fein pürieren. Zitronensaft und Öl einrühren. Die Creme salzen und pfeffern. Die Kräuter kalt abbrausen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen, grob zerschneiden und über das Hummus geben.