

Rezept

Kichererbsen-Sesam-Paste – türkische Meze

Ein Rezept von Kichererbsen-Sesam-Paste – türkische Meze, am 16.12.2025

Zutaten

350 g getrocknete Kichererbsen (Nohut)
Salz
150 g Sesammus
Chiliflocken (Pul Biber) zum Garnieren

3 Knoblauchzehen
Saft von 2 Zitronen
2 EL Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 385 kcal

Zubereitung

1. Am Vortag die Kichererbsen in reichlich Wasser über Nacht einweichen. Am Zubereitungstag die Kichererbsen in ein Sieb abgießen und in einem Topf mit Wasser bedeckt in ca. 1 1 / 2 Std. weich kochen. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abschrecken und abkühlen lassen. Dann in einer Rührschüssel mit dem Stabmixer fein pürieren.
2. Den Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse zu dem Püree drücken. Salz, Zitronensaft und Tahin dazugeben. Alles zuerst mit dem Blitzhacker, dann mit dem Stabmixer zu einer cremigen Paste verarbeiten, dabei etwas Wasser hinzufügen. Die Paste mit Salz und Zitronensaft abschmecken.
3. Den Humus auf kleine Teller verteilen und mit dem Löffel in die Mitte jeweils eine Mulde drücken. Etwas Olivenöl hineintrüpfeln und mit Chiliflocken bestreuen.