

## Rezept

# Kichererbsen-Sesam-Paste – türkische Meze

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

## Zutaten

<b>350 g</b> getrocknete Kichererbsen (Nohut)	<b>3</b> Knoblauchzehen
Salz	Saft von 2 Zitronen
<b>150 g</b> Sesammus	<b>2 EL</b> Olivenöl
Chiliflocken (Pul Biber) zum Garnieren	

## 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 hineinträufeln und mit Chiliflocken bestreuen.