

Rezept

Kichererbsencreme

Ein Rezept von Kichererbsencreme, am 22.09.2023

Zutaten

| | |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 1/2 Dose Kichererbsen (120 g) | 1 kleine Knoblauchzehe |
| 2 EL Zitronensaft | 1 EL Tahina (Sesammus aus dem Glas, ersatzweise 2 EL Crème fraîche) |
| 1 TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin) | 2 EL Olivenöl |
| Salz | Cayennepfeffer |

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal

Zubereitung

1. Die Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen und in ein hohes Gefäß geben (Rest in eine Plastikdose umfüllen; hält im Kühlschrank ca. 4 Tage).

2. Knoblauch schälen und mit Zitronensaft, Tahina, Kreuzkümmel, Olivenöl und 3-4 EL kaltem Wasser zu den Kichererbsen geben.

3. Mit dem Pürierstab fein pürieren, mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Mit Gurkenscheiben, Oliven und Fladenbrot essen.