

Rezept

Kichererbsencreme mit Sesam

Ein Rezept von Kichererbsencreme mit Sesam, am 02.06.2023

Zutaten

- | | |
|------------------------------------|--|
| 1 EL ungeschälte Sesamsamen | 1 kleine Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht 125 g) |
| 1/2 TL Zitronensaft | Salz |
| 1 TL gehackte Petersilie | 1 EL Sesamöl |
| 1 Msp. Cayennepfeffer | |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 155 kcal

Zubereitung

1. Die Sesamsamen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen. Die Kichererbsen pürieren. Mit dem Zitronensaft und Salz würzen.

2. Die Petersilie, die Sesamsamen und das Sesamöl unterrühren. Die Creme mit Cayennepfeffer abschmecken.