

Rezept

Limetten-Hummus

Ein Rezept von Limetten-Hummus, am 28.04.2024

Zutaten

350 g Kichererbsen (aus der Dose)	1 Zwiebel
6 EL Öl	2 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 kleine Knoblauchzehe	2 Bio-Limetten
1 EL Zucker	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal

Zubereitung

1. Die Kichererbsen in ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin goldbraun anbraten. Den Kreuzkümmel darüberstreuen und kurz mitrösten. Den Knoblauch schälen.
2. Zwiebel, Knoblauch und Kichererbsen in einen hohen Rührbecher geben. Die Limetten heiß waschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Eine Limette auspressen. Limettenschale und -saft, das übrige Öl und den Zucker in den Rührbecher geben und alles mit dem Pürierstab fein pürieren. Den Hummus mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Fein zu Rohkost und auf getoastetem Brot.