

## Rezept

# Msabbaha-Hummus

Ein Rezept von Msabbaha-Hummus, am 25.04.2024

## Zutaten

<b>400 g</b> Kichererbsen (Dose)	<b>2</b> Knoblauchzehen
<b>½ TL</b> gemahlener Kreuzkümmel	Salz
<b>70 g</b> Tahin	<b>5 EL</b> Zitronensaft
<b>1 TL</b> edelsüßes Paprikapulver	<b>1 TL</b> Zucker
Pfeffer	<b>2 EL</b> Olivenöl
<b>2 EL</b> gehackte Petersilie	½ rote Zwiebel

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 245 kcal, 15 g F, 8 g EW, 19 g KH

## Zubereitung

1. Kichererbsen abgießen. Knoblauch schälen und würfeln. Die Hälfte davon mit Kichererbsen, Kreuzkümmel, 1 Prise Salz und 250 ml Wasser aufkochen. Ca. 4 Min. köcheln und kurz abkühlen lassen. Ein Drittel Kichererbsen mit Sud, übrigem Knoblauch, Tahin, 3 EL Zitronensaft, je ½ TL Paprikapulver und Zucker pürieren. Ein Drittel Kichererbsen unterheben, mit Salz, Pfeffer und 1 EL Zitronensaft würzen. In eine Schale füllen.
2. Übrige Kichererbsen, Zitronensaft, Paprikpulver und Zucker mit Öl, Petersilie, Salz und Pfeffer mischen. Zwiebel schälen, in Ringe schneiden. Beides auf dem Hummus anrichten.