

Rezept

# Orientalisches Kichererbsenmus

Ein Rezept von Orientalisches Kichererbsenmus, am 08.06.2023

## Zutaten

- |  |                               |
|--|-------------------------------|
| <b>1</b> kleine Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht ca. 240 g) | <b>1</b> Knoblauchzehe        |
| <b>5 EL</b> Olivenöl   | 1/2 Zitrone                   |
| 1/4 TL Chilipulver   | 3/4 TL gemahlener Kreuzkümmel |
| <b>5</b> Stängel Koriandergrün                               | Salz                          |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal

## Zubereitung

1. Die Kichererbsen in ein Sieb gießen, mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen und grob schneiden. Den Saft der Zitrone auspressen.

---

2. Vorbereitete Zutaten mit dem Olivenöl und den Gewürzen mischen und mit dem Pürierstab pürieren, dabei nach und nach 80-100 ml Wasser dazugeben, bis ein feines streichfähiges Mus entstanden ist. Eventuell nochmals mit Salz und Chilipulver abschmecken.

---

3. Vor dem Servieren das Koriandergrün waschen und trocken schütteln, die Blättchen von den Stängeln zupfen, grob hacken und über das Kichererbsenmus streuen.