

Rezept

Paprika-Aprikosen-Hummus

Ein Rezept von Paprika-Aprikosen-Hummus, am 29.05.2023

Zutaten

100 g getrocknete Kichererbsen (ersatzweise 240 g Dosen-Kichererbsen)	½ rote Paprikaschote
2 Knoblauchzehen	8 getrocknete Aprikosen
2 EL Tahin	2 EL Zitronensaft
1 Prise Zimtpulver	3 EL Olivenöl
1 Prise gemahlener Koriander	1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
Salz	1 Prise gemahlener Kurkuma
1 Stängel Koriandergrün	gemahlener schwarzer Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 140 kcal

Zubereitung

1. Die getrockneten Kichererbsen mind. 8 Std. (oder über Nacht) in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag in frischem Wasser in ca. 1 Std. gar kochen. Die gekochten Kichererbsen in ein Sieb abgießen, dabei 4 EL von dem Kochwasser auffangen. (Wer Kichererbsen aus der Konserve nimmt, hebt 4 EL von der Dosenflüssigkeit auf.)
2. Die Paprika putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Die Aprikosen grob hacken. Den Knoblauch schälen und grob zerkleinern. Kichererbsen mit Paprika, Aprikosen, Knoblauch und Zitronensaft im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren.
3. Das Kichererbsenkochwasser (oder die Dosenflüssigkeit) mit Tahin und Olivenöl unterrühren, damit die Paste schön geschmeidig wird. Das Hummus mit den Gewürzen abschmecken und zum Servieren in eine Schüssel füllen. Den Koriander waschen und trocken schütteln, die Blättchen etwas kleiner zupfen und dekorativ darauf verteilen.