

Rezept

Paprika-Hummus

Ein Rezept von Paprika-Hummus, am 29.05.2023

Zutaten

50 g Kichererbsen (aus der Dose)	1/2 rote Paprikaschote
1 EL Tahin (Sesampaste)	1 TL Zitronensaft
1 Prise gemahlener Koriander	Salz
Pfeffer	2 Scheiben Knäckebrot (oder 250 g Gemüsesticks)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 110 kcal, 5 g F, 4 g EW, 12 g KH

Zubereitung

1. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Die Paprikaschote putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Beides mit der Sesampaste in ein hohes Mixgefäß geben und dem Stabmixer fein pürieren. Mit Koriander, Salz und Pfeffer würzen.
2. Den Aufstrich in hübsche Gläschen, Tassen oder Schüsseln füllen und servieren. Entweder dazu Knäckebrot reichen und die Scheiben mit dem Aufstrich bestreichen oder Gemüsesticks mit auf den Tisch stellen und die Sticks in den Aufstrich dippen.