

Rezept

## Roasted-Jalapeño-Hummus

Ein Rezept von Roasted-Jalapeño-Hummus, am 07.02.2025

### Zutaten

<b>2</b> Jalapeño-Chilischoten (rot und grün)	<b>3 EL</b> Olivenöl
Salz	<b>225 g</b> schwarze Bohnen (aus der Dose)
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>3 EL</b> Limettensaft
<b>1 EL</b> Tahin (Sesampaste)	<b>1 TL</b> Zucker
<b>½ TL</b> gemahlener Kreuzkümmel	<b>1 TL</b> edelsüßes Paprikapulver
<b>30 g</b> Crushed Ice (nach Belieben)	Pfeffer

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 165 kcal, 11 g F, 4 g EW, 11 g KH

### Zubereitung

1. Backofen auf 200° vorheizen. Jalapeños waschen, trocken tupfen. In einer kleinen Auflaufform mit 1 EL Öl beträufeln, salzen und im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen, bis sie leicht gebräunt sind. Dann herausnehmen und die Stiele ablösen. Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen.
2. Abgetropfte Bohnen und Jalapeños in einen hohen Rührbecher geben. Limettensaft, Tahin, Zucker, Kreuzkümmel, Paprikapulver und nach Belieben Eis hinzufügen und alles fein pürieren. Hummus mit Salz und Pfeffer abschmecken.