

## Rezept

# Spinathummus mit Gemüsesticks

Ein Rezept von Spinathummus mit Gemüsesticks, am 29.06.2026

## Zutaten

<b>1 Dose</b> Kichererbsen (265 g Abtropfgewicht)	<b>2</b> Knoblauchzehen
<b>50 g</b> Baby-Blattspinat	<b>60 g</b> Tahin (Sesampaste)
<b>2 1/2 EL</b> Zitronensaft	<b>1 TL</b> flüssiger Honig
Salz	Pfeffer
<b>1/2 TL</b> gemahlener Kreuzkümmel	<b>2 Prisen</b> Cayennepfeffer
<b>1/2</b> Bio-Salatgurke	<b>200 g</b> Möhren
<b>1</b> rote Paprika	<b>10</b> Cracker

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 565 kcal, 24 g F, 19 g EW, 68 g KH

## Zubereitung

1. Für den Hummus die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen und grob würfeln. Den Spinat waschen und trocken schleudern.
2. Die Kichererbsen mit Knoblauch, Spinat, Tahin, Zitronensaft, Honig und 4 EL Wasser in den Blitzhacker geben. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer würzen. Alles fein pürieren und abschmecken.
3. Die Gurke waschen, die Möhren schälen und beides in Sticks schneiden. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften ebenfalls in Sticks schneiden.
4. Für den Transport den Spinathummus in zwei Schraub- oder Bügelgläser (à 200 ml) füllen und verschließen. Gemüsesticks und Cracker separat verpacken. Gegebenenfalls bis zur Verwendung kalt stellen. Vor Ort Gemüse und Cracker in den Hummus dippen und genießen.