

Rezept

# Veganes grünes Hummus

Ein Rezept von Veganes grünes Hummus, am 28.06.2026

## Zutaten

**1 Bund** Petersilie

**3** Frühlingszwiebeln

Saft von ½ Zitrone

**5 EL** Olivenöl

Pfeffer

**1 Bund** Basilikum

**240 g** gegarte Kichererbsen (selbst gekocht oder aus der Dose)

**2 EL** Tahin (Sesammus)

Salz

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Glas (400 ml Inhalt) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 70 kcal

## Zubereitung

1. Petersilie und Basilikum waschen und gut trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und grob hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und grob in Stücke schneiden.

---

2. Kräuter und Frühlingszwiebeln mit Kichererbsen, Zitronensaft, Tahin und Öl in einen hohen Rührbecher geben und alles mit dem Pürierstab pürieren. Das Hummus mit Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren möglichst 1 Std. durchziehen lassen.