

Rezept

Veganes grünes Hummus

Ein Rezept von Veganes grünes Hummus, am 18.12.2025

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.