

Humus

Zutaten:

- 1 Glas Kichererbsen (Abtropfgewicht 265g)
- 100ml eiskaltes Wasser
- 1-2 Knoblauchzehen
- Saft von einer Zitrone
- 1/2 TL Salz
- 1/2 TL gemahlene Kreuzkümmel
- 120g Tahini
- 1-2 EL natives Olivenöl
- frische Kräuter (z. B. Petersilie oder Koriander)

Zubereitung:

Die Kichererbsen durch ein Sieb abgießen, dabei 50 ml der Flüssigkeit auffangen. In einen Universalzerkleinerer die Knoblauchzehe(n), Salz und Zitronensaft geben und alles glatt mixen. Anstatt des Universalzerkleinerers kann auch ein Stabmixer verwendet werden. Als nächstes die Tahini dazugeben und ordentlich durchmixen. Erst danach langsam das kalte Wasser und das Kichererbsenwasser zugießen. Zuletzt werden die Kichererbsen mit Olivenöl und Kreuzkümmel zugegeben und für mindestens weitere drei Minuten pürieren. Es sollte eine cremige, streichzarte Masse entstehen. Mit etwas kaltem Wasser kann der Humus noch weiter verflüssigt werden. Zum Schluss noch mit Salz, Zitronensaft und Kreuzkümmel endgültig abschmecken und mit frischen Kräutern bestreuen.

Schmeckt super zum selbstgemachten Eiweißbrot oder als Dip für Ofengemüse. Der Humus ist verschlossen ein paar Tage im Kühlschrank haltbar.

Guten Appetit!