

# Hummus



- **Küche:** Israelisch, Libanesisch, Orientalisch
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 8-9
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 20m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '20', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '8-9', 'yield' : " });
```

Das orientalische Kichererbsenpüree: Selbst gemacht, passt perfekt zu Fladenbrot oder als Dip z.B. für Gemüsesticks etc.

## Zutaten

- 500 g Kichererbsen, der Einfachheit halber aus der Dose
- 3 El Tahin (Sesampaste aus dem Asia Laden)
- 2 - 3 Knoblauchzehen, grob geschnitten
- 1 mittelgroße Zwiebel, grob geschnitten
- 2 kleine Chilischoten, fein geschnitten
- 1 kleines Bund glatte Petersilie, gewaschen und gezupft
- 6 El Zitronensaft
- ½ Tl Cayenne Pfeffer
- 1 Prise Kreuzkümmel
- 10 El Olivenöl
- Salz

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Kichererbsen zunächst auf einem Küchensieb ablaufen lassen und in einen Küchenmixer geben. (Geht auch mit dem „Zauberstab“)

### Schritt2

Mit der vorbereiteten Petersilie, dem Knoblauch, der Zwiebel, Chilischote, Olivenöl, Zitronensaft, Kreuzkümmel, Tahin, Salz, Pfeffer und Cayenne cremig mixen, nachschmecken.

### Schritt3

Den Hummus vor dem Servieren im Kühlschrank gut durchkühlen lassen.

**Rezeptart:** Dips **Tags:** dip, fladenbrot, gemüsesticks, kichererbsen

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/hummus/>