



Zutaten:

125 g Kichererbsen
3 EL Tahina (Sesampaste)
6 EL Olivenöl
3 EL Zitronensaft
1 TL Kreuzkümmel (Cumin)
1 TL Paprika, mild
½ TL Salz
2 Knoblauchzehen
½ Bund glatte Petersilie, gehackt

Tipp:

Dazu passt Fladenbrot, Oliven und ein frischer Salat, z.B. aus Tomaten und Gurken.
Als Vorspeise oder Teil eines Büffets.

Humus (Kichererbsenpüree) 4 Portionen

Zubereitung

Kichererbsen über Nacht einweichen, abgießen, abspülen und mit frischem Wasser bedeckt ca. 1 Stunde weich kochen, bis die Erbsen zu platzen beginnen.

Abgießen, etwas Kochwasser zurück behalten. Zusammen mit Tahina, 4 EL Olivenöl, Cumin, Paprika, Salz und Knoblauch pürieren. Evtl. etwas Kochwasser hinzufügen.

Die Masse abkühlen lassen. Abschmecken, in eine Schale geben. Restliches Olivenöl darüber geben und mit Petersilie bestreuen.

*Der multi Ernährungsservice wünscht
viel Spaß beim Ausprobieren und
Guten Appetit!*