



## 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!*