

Rezept Hummus

Du brauchst:

- ein Sieb
- eine Schüssel zum Auffangen des Kichererbsenwassers
- einen Messbecher oder anderes hohes Gefäß
- ein Messer
- eine Schüssel für Abfall
- ein Schneidebrett
- eine Zitronenpresse
- einen Pürierstab

Zutaten:

- 1 Glas Kichererbsen (ca. 400g Abtropfgewicht)
- 3 Esslöffel Tahini (Sesammus)
- 0,5 Teelöffel Salz
- 0,5 Teelöffel Kreuzkümmel

Wenn man es mag:

- 1 Knoblauchzehe
- Saft einer halben Zitrone

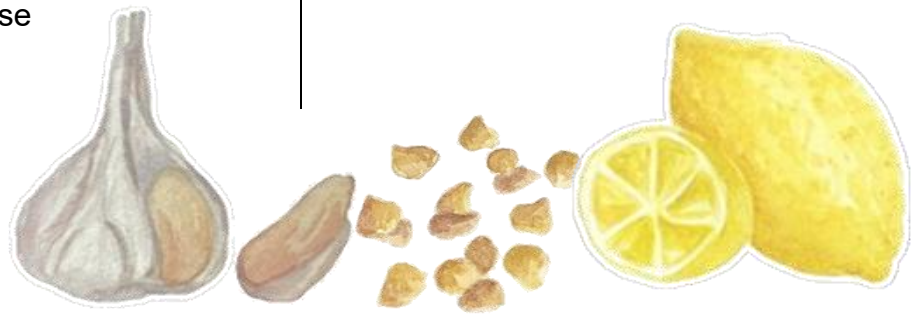


Illustration: Lara Busecrus

Zubereitung:

1. Stelle ein Sieb über eine Schüssel und gieße die Kichererbsen hinein. Das Kichererbsenwasser wird in der Schüssel aufgefangen.
2. Gib die Kichererbsen in das hohe Gefäß. Gieße etwas von dem aufgefangenen Kichererbsenwasser hinzu.
3. Gib das Tahini, den Kreuzkümmel und das Salz hinzu.
1. Wenn Du Knoblauch und Zitronensaft im Hummus magst:
 - Entferne die Schale von der Knoblauchzehe und schneide sie in Stücke.
 - Halbiere die Zitrone und presse eine Hälfte aus.
4. Gebe den Knoblauch und den Zitronensaft in das hohe Gefäß.
5. Püriere alles in dem hohen Gefäß mit dem Pürierstab.
6. Wenn der Hummus zu fest ist, füge etwas Kichererbsenwasser hinzu.