

Hummus

 1 Weckglas



Zutaten

1 **Knoblauchzehe**

1 **Dose Kichererbsen** 300g

3 EL **Olivenöl**

½ TL **Kreuzkümmel**

½ TL **Koriander**

1 TL **Kurkuma**

1 Msp. **Cayennepfeffer**

1 EL **Tahin (Sesampaste)**

1-2 EL **Zitronensaft**

Pfeffer

Salz

1/ **Knoblauch** abziehen und fein hacken. **Kichererbsen** auf ein Sieb geben, abwaschen und abtropfen lassen.

2/ Die Kichererbsen mit allen weiteren Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit **Limettensaft**, **Pfeffer** und etwas **Jodsalz** abschmecken.

Hinweis



Man kann den Hummus als Aufstrich, Dipp oder für Wraps benutzen. Gut gekühlt hält es sich etwa eine Woche.

Variation

Für Rote Bete Hummus: 1-2 (je nach Intensität)

Rote Bete Knollen kochen, (mit Handschuhen) schälen, kleinschneiden und mit den anderen Zutaten mit pürieren.

Wenn nur wenig Zeit ist, kann auch die vakuumierte Rote Bete genommen werden.





Gefüllte Paprika

mit Hackfleisch und Kichererbsen

 6 Stück

Ein Rezept von Lecker/www.Lecker.de



Zutaten

- 4 **Paprikaschoten**
- 1 **Dose Kichererbsen** 300g
- 2 **Knoblauchzehen**
- 2 **Zwiebeln**
- 3 EL **Olivenöl**
- 500 g **Rinderhack**
- 1/2 Bund **Petersilie**
- 1 **Dose stückige Tomaten** 400g
- 1 EL **Harissa** (Gewürzpaste; Tube)
- Salz,**
- Pfeffer,**
- gemahlener Kreuzkümmel**

1/ Backofen vorheizen (200 °C/Umluft: 180 °C). **Paprika** halbieren, entkernen, waschen und auf ein Backblech legen. Im heißen **Ofen 15–20 Minuten** backen.

2/ Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. **Knoblauch** und **Zwiebeln** schälen, fein hacken. **Öl** in einer großen Pfanne erhitzen. **Hack** darin krümelig braten. Zwiebeln und Knoblauch kurz mitbraten. **Petersilie** waschen, trocken schütteln, hacken. Mit **Kichererbsen, Tomaten** und **Harissa** unters Hack mischen, aufkochen. Mit **Salz, Pfeffer** und **Kreuzkümmel** würzen. Hack in die Paprikas füllen.



Hinweis

Dazu passen **Tsatsiki** und **Fladenbrot**.

