Zutaten für 4 Portionen:

150 g Kichererbsen, getrocknet
150 g grüne Erbsen, gefroren
1/2 Zwiebel, kleingeschnitten
1 TL BioGourmet Knoblauch-Creme
1 TL Senfkörner, getrocknet
2 TL Bohnenkraut, getrocknet
6 EL Koronias Olivenöl nativ extra
BioGourmet Kräuter & Blütensalz
Saft von 1 Zitrone
1 TL Agavendicksaft
150-200 ml Wasser
Salz & Pfeffer

Cremiges Hummus aus Erbsen und Kichererbsen

Das grüne Hummus wird zur Hälfte aus grünen Erbsen und zur anderen Hälfte aus Kichererbsen zubereitet. Die Erbsen verleihen der Creme eine wunderbare Würze und Frische, die zusätzlich durch Zitronensaft und Bohnenkraut unterstrichen wird. Das vegane Hummus aus Erbsen scheckt hervorragend zu frisch aufgebackenem Fladenbrot oder als Grundlage für Wraps.

Zubereitung

Für das grüne Hummus die Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen und am nächsten Tag kochen bis diese zerfallen. Im Schnellkochtopf dauert dies ca. 25 Minuten, im herkömmlichen Kochtopf bis zu 1,5 Stunden. Nebenbei die gefrorenen Erbsen auftauen lassen. Die kleingeschnittete Zwiebel in einer Pfanne mit dem Olivenöl für 3 Minuten dünsten. Dann Knoblauch-Creme, Senfkörner, Bohnenkraut und Agavendicksaft für 2 Minuten dazugeben und mitbraten. Anschließend die grünen Erbsen hinzufügen, mit Wasser aufgießen und kochen, bis die Erbsen gar sind. Abschließend Salz, Pfeffer und Zitronensaft dazugeben.

Sobald die Kichererbsen weich sind, diese abseien und in eine Schüssel geben. Die Erbsen untermischen und mit einem Zauberstab alles sehr fein pürieren. Alternativ kann ein Mixer verwendet werden. Ist das Erbsen-Kichererbsen-Hummus zu trocken, etwas Wasser hinzufügen. Zum Schluss nochmals mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Das grüne Hummus in einer Schale anrichten, mit Olivenöl beträufeln und etwas BioGourmet Kräuter & Blütensalz darüberstreuen. Mit Fladenbrot genießen. Wir wünschen guten Appetit!

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Nachkochen!
Weitere Rezeptideen finden Sie auf www.bio-gourmet.com/rezepte