



BioGourmet

Zutaten für 2 Personen:

200g BioGourmet Kichererbsen
1 EL BioGourmet Zitronensaft
1 EL BioGourmet Olivenöl
Salz
Etwas gemahlener Kreuzkümmel
1/2 Knoblauchzehe
Paprikapulver nach Belieben

Klassisches Hummus ohne Tahini mit Kreuzkümmel

Dieses Rezept hält sich an die schlichte Zubereitungsart, wie man sie in vielen Ländern des Nahen Ostens findet. Durch den Verzicht auf Sesampaste kommt der Eigengeschmack der Kichererbsen und des Olivenöls besser zum Tragen. Hummus ist eine typische Speise, die gerne in Ländern wie Syrien, Israel oder Marokko im Rahmen einer Mezze serviert wird.

Zubereitung

Kichererbsen am Vortag in eine große Schüssel mit Wasser geben. Die Hülsenfrüchte quellen nach einigen Stunden stark auf, sodass später evtl. weiteres Wasser hinzugefügt werden muss. Nach dem Quellen die Kichererbsen in einem Topf für ca. 1,5 Stunden kochen, bis sie weich sind. Alternativ für ca. 20 Minuten im Schnellkochtopf kochen.

Knoblauch schälen und mit den gekochten Kichererbsen fein pürieren. Olivenöl und Zitronensaft hinzufügen, gut unterrühren und mit den Gewürzen abschmecken. Das Hummus ohne Tahini in eine kleine Schüssel füllen und nach Belieben mit etwas Paprikapulver und zusätzlichem Olivenöl garnieren.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Nachkochen!

Weitere Rezeptideen finden Sie auf www.bio-gourmet.com/rezepte