



## Hummus - Kichererbsen Püree

Brotaufstrich oder würzige Beilage: Kichererbsen Püree ist schnell zubereitet und liefert wertvolle Proteine

### ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN:

- 250 g getrocknete Kichererbsen
- 1 Dose Tomatenstückchen
- 2 fein gehackte Knoblauchzehen
- Saft von 2 Zitronen
- Schalenabrieb von ½ Zitrone
- 1 – 2 gestrichene TL Salz
- 2 EL Olivenöl
- 3 EL. Tomatenmark
- 3 EL Tahin (Sesampaste)
- 1 TL Honig

### Gewürze je 1 ¼ TL.:

- Kreuzkümmel
- Kurkuma
- Rauchpaprika
- Chilipulver
- Basilikum oder Petersilie



### ZUBEREITUNG:

Kichererbsen über Nacht einweichen. Dann gründlich waschen und in einem Topf mit frischem Wasser bedecken. Aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 1 -2 Stunden weichkochen. Das Wasser abgießen und die Kichererbsen abtropfen lassen. Kichererbsen und Knoblauch mit dem Zauberstab fein pürieren und anschließend im Mixer mit Tomatenmark, Zitronensaft, Kreuzkümmel, Salz, Paprika, Chilipulver, Olivenöl, Honig und Tahin verquirlen. Tomaten zugeben und verrühren, bis eine streichfähige Masse entsteht. In eine Schale füllen. Nach Belieben mit Basilikum, Petersilie, Paprikastreifen oder schwarzen Oliven garnieren.

Dazu reicht man Fladenbrot oder Ciabatta

