

Hummus

Zutaten für ca. 300 g:

265 g Kichererbsen

120 g Tahin

3-4 Eiswürfel

50 ml 4°C kaltes Kichererbsenwasser

100 ml Zitronensaft

½ TL gem. Kreuzkümmel

½ TL Salz

1-2 EL Olivenöl

Optional: 1-2 Knoblauchzehen

Optional: 70-80 g Rote Beete



Zubereitung:

1. Zitronensaft und Salz (+ optional Knoblauchzehen) schaumig mixen
2. Tahin langsam hinzufügen und weiter mixen
3. Eiswürfel und 4°C kaltes Kichererbsenwasser hinzufügen und mixen bis eine helle, luftige Masse entsteht
4. Kichererbsen (und optional Rote Beete) hinzufügen und zu homogener Masse mixen
- 1-2 EL Hefeflocken für einen leicht käsigen Geschmack hinzufügen
- 1-2 TL Agavensirup hinzufügen
5. Kreuzkümmel und Olivenöl hinzufügen
6. Mit Salz & Pfeffer abschmecken
7. Optional mit Essig nachwürzen

Anschließend in Gefäße, z. B. Weckgläser umfüllen (besser auf 2-3 Gefäße aufteilen) und in den Kühlschrank geben. Dort wird der Hummus dann noch etwas fester.

Der Hummus passt super als Aufstrich auf Brot oder auch zum dippen mit Gemüsesticks.