



Hummus - türkische Art

vegan

Zubereitung:

Kichererbsen abtropfen lassen (das Abtropfwasser auffangen und zur Seite stellen). Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Zauberstab pürieren. Die Konsistenz sollte ungefähr wie Kartoffelbrei sein. Ist die Masse zu fest, kann man mit dem bei Seite gestellten Abtropfwasser noch etwas verdünnen. Tip: Wenn man getrocknete Kichererbsen nehmen und diese selbst kochen möchte, dann weicht man sie am besten über Nacht ein und kocht sie ca. 45 Minuten in genügend Wasser (ohne Salz!) weich. Da Kichererbsen in Konserven häufig schon gesalzen sind, muss man im Rezept mit selbstgekochten Kichererbsen eine höhere Salzmenge zugeben. Fertig gekochte Kichererbsen lassen sich wunderbar einfrieren und dann später für neues Hummus oder auch für Eintöpfe verwenden.

Zutaten:

- 1 Dose** Kichererbsen
- 2** Knoblauchzehen
- 2 TL** Olivenöl
- 3 TL** Zitronensaft, frisch gepresst
- 4 TL** Sesampaste
- 1 TL** Salz
- 1 TL** Kreuzkümmel
- 1 TL** Paprikapulver, edelsüß
- 1 TL** Paprikapulver, rosenscharf

Zubereitungszeit:

10 Minuten

Das Team von Christina's wünscht viel Spaß beim Nachkochen und einen guten Appetit!
Folgen Sie uns auf Facebook unter [@christinasabensberg](https://www.facebook.com/christinasabensberg) und verpassen Sie so keine Neuigkeiten