



Zutaten

- 250 g gekochte Kichererbsen aus dem Glas
- 1 Knoblauchzehe, geschält und fein gehackt
- 2 EL Tahin (Sesampaste)
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL griechischer Joghurt
- 1 gestrichen Espressolöffel Kreuzkümmel
- 1 Prise edelsüßes Paprikapulver
- Saft und Schalenabrieb von einer 1/2 unbehandelten Zitrone
- Salz
- Petersilie gehackt, ein paar Kichererbsen und

Beilage, Vorspeise

Hummus - der Klassiker orientalischer Vorspeisen

Diese feine Kichererbsencreme ist der Klassiker in der orientalischen Küche. Scharf oder mild, fein püriert oder grob - es gibt viele Hausrezepte. Hier ist unseres!

So wird's gemacht:

1. Kichererbsen abschütten, der Sud wird nicht benötigt.
2. Ein paar Kichererbsen für die Garnitur beiseitelegen.
3. Die Kichererbsen zusammen mit allen anderen Zutaten (bis auf die Zutaten für die Garnitur) in einen Standmixer geben.
4. Den Hummus fein pürieren und abschmecken.
5. Den Kichererbsenaufstrich auf einer Platte anrichten, mit ein paar gekochten Kichererbsen, Olivenöl, Tomatenwürfel und gehackter Petersilie garnieren.
6. Wer es scharf möchte fügt noch etwas Chilipaste hinzu.
7. Servieren am besten mit Fladenbrot oder Crackern.

eine Tomate in fein
Würfel geschnitten, als
Garnitur

- Chilipaste (optional)

8. Der Aufstrich ist ein tolle vegetarische Idee für ein Grillfest. Lässt sich problemlos im Vorfeld zubereiten und hält gut gekühlt mindestens 4 Tage.