

Zutaten

- 250 g weiße Riesenbohnen, gegart
- 40 g Tahini
- 2 Knoblauchzehen
- ½ TL Kreuzkümmel (gestrichen)
- Saft einer halben Zitrone
- 75 g Olivenöl
- 50 g Brühe
- Salz
- 8 Champignonköpfe
- Je 1 Zweig Thymian und Rosmarin
- 1 Lorbeerblatt
- 1 angedrückte Knoblauchzehe
- 2 EL dunkler Balsamico Essig
- 1 TL Honig
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Vorspeise, Saucen Dips Marinaden Gewürze

Bohnen-Hummus

Entdecken Sie unser Rezept für cremigen Bohnen-Hummus. Perfekt für Ihre Mezze! Jetzt nachkochen und genießen mit Kochateliers.

So wird’s gemacht:

1. Für die Garnitur: gerösteter Sesam und Petersilie
2. Alle Zutaten in einen Stand-Mixer geben und zu einer feinen Paste vermixen. Nochmals abschmecken und mit gehackter Petersilie und Sesam garnieren.
3. Champignons vierteln und in Olivenöl angehen lassen. Kräuter und Knoblauch hinzufügen und die Pilze mit Salz würzen. Austretendes Wasser wegkochen lassen, anschließend mit Essig ablöschen und einkochen lassen. Mit Honig und Pfeffer abschmecken.