

Zutaten

- 125 g Kichererbsen, getrocknet
- 1 Prise Soda
- 1 Tomate (ohne Kerne) fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Tahin (Sesampaste)
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL griechischer Joghurt
- 1 Prise Kreuzkümmel
- 1 Prise edelsüßes Paprikapulver
- Salz, Petersilie

Saucen Dips Marinaden Gewürze, Vorspeise

Humus

Entdecken Sie unser köstliches Humus-Rezept mit Kichererbsen und Tahin. Jetzt ausprobieren und beim Kochateliers genießen!

So wird’s gemacht:

1. Saft und Abrieb von einer ½ unbehandelten Zitrone
2. Die Kichererbsen mindestens 12 Stunden in kaltem Wasser einweichen und anschließend in diesem Wasser mit einer Prise Soda ca. 1 Stunde weichkochen. Kichererbsen abschütten. Aus der Knoblauchzehe eine Paste herstellen und diese zusammen mit der Tahinpaste, den Kichererbsen, Olivenöl, Zitronensaft und den Gewürzen fein mixen. Den Joghurt unter das Kichererbsenmus rühren, mit Salz abschmecken. Auf einer Platte anrichten, mit ein paar gekochten Kichererbsen, Tomatenwürfel, Olivenöl, Paprikapulver und gehackter Petersilie garnieren.