

Hummus / Kichererbsenmus

vegan, ohne Knoblauch



Menge: 4 Personen

Vorbereitungszeit: 12-18 Std. einweichen

Zeitaufwand: ca. 40 Min.

Zutaten

120 g	Kichererbsen, Trockengewicht (gekocht = ca. 240 g)
30 g	Sesampaste (Tahin) oder Sesamsamen
1 ½ TL	Meersalz
1 TL	Kreuzkümmelpulver
½ grosse	Bio-Zitrone oder 1 kleine, <i>Saft und etwas abgeriebene Schale</i>
0,5 dl	Olivenöl, kaltgepresst
5 EL	Wasser
einige Stiele	glatte Petersilie

1. Die eingeweichten Kichererbsen in ein Sieb abgiessen und kalt abbrausen. In einem Topf mit frischem Wasser bedeckt 30-50 Minuten köcheln lassen. (Ohne Salz)
2. Danach durch ein Sieb abgiessen, erneut mit frischem Wasser spülen und mit den restlichen Zutaten (ausser der Petersilie) im Mixer pürieren.
3. Vor dem Mixen einige Kichererbsen für die Dekoration auf die Seite stellen.
4. Damit das Hummus schön fein wird, einfach während dem Mixen mehr Wasser oder Olivenöl begeben. Die Masse kann je nach Gusto etwas gröber oder ganz fein werden.
5. Anrichten: mit gehackter Petersilie und etwas Olivenöl auf einem Teller anrichten.

Tipps

- Wer möchte, kann feingehackte schwarze Oliven und Fladenbrot dazu reichen.
- Aufbewahrung im Kühlschrank! **Mit Olivenöl bedeckt** hält sich Hummus ca. 4 Tage.
- Bei Verdauungsproblemen (z.B. Blähungen nach Hülsenfrüchten) lieber etwas länger kochen, 40-50 Min.