

Hummus

für vier Personen

Zutaten

120g Kichererbsen, über Nacht eingeweicht oder aus dem Glas
¼ Zitrone, Saft
3 Knoblauchzehen, geschält
2 EL Tahin (Sesammus)
2 EL Schafmilch- oder Sojajoghurt
1,5 dl Olivenöl
Salz, Pfeffer, eine Prise Kreuzkümmel

Vorbereitung

Kichererbsen über Nacht einweichen
Kichererbsen weich kochen

Zubereitung

Kichererbsen, Tahin und Knoblauchzehen mit 1 dl Wasser im Cutter oder Mixer fein pürieren

Olivenöl in einem dünnen Faden zugeben und weitermixen

Zitronensaft und Joghurt hinzufügen

mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken