

Orient – Essen wie in 1001 Nacht

Hummus

Menge für 4 Personen

Zutaten

500 g Kichererbsen, gekocht
2 Knoblauchzehen
5 EL Tahina
3 EL Zitronensaft
2 EL kaltes Wasser
Salz

Zum Servieren:

1 EL Petersilie, gehackt
2 EL Olivenöl



Zubereitung

Falls frische Kichererbsen verwendet werden, sollte man diese am Vortag bei Zimmertemperatur in Wasser einweichen; dann mit frischem Wasser aufsetzen und während 90 Minuten köcheln lassen. Wenn sie weich sind, werden sie abgetropft und mit einer Küchenmaschine püriert. Den Knoblauch, das Tahina und etwas Salz dazugeben. Unter ständigem Rühren schliesslich den Zitronensaft und das Wasser hinzufügen. Mit Salz abschmecken. In einer flachen Schale anrichten, mit Olivenöl und Petersilie garnieren. Mit Fladenbrot servieren.

Folgende Zutaten enthalten folgende Allergene:
Tahina (Sesam und Nuss)