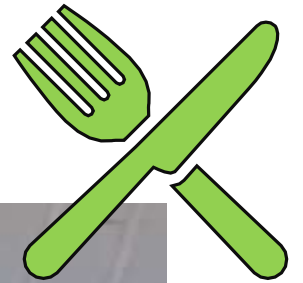


Hummus-Rezepte zum Selbermachen: ganz einfach und lecker :)



Was ist Hummus ?

- Hummus ist ein orientalischer Aufstrich aus dem arabischen Raum.
- Die Basis sind Kichererbsen
- Es wird bevorzugt mit Fladenbrot serviert
- Wir stellen euch neben dem Original Hummus- Rezept noch zwei weitere leckere Varianten vor: Paprika-Hummus und Bärlauch-Hummus



Zutaten

jeweils für eine Dose Kichererbsen

- **BÄRLAUCHHUMMUS**

- 1 Dose Kichererbsen
- Saft aus 2 Zitronen
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl
- 1,5 EL Tahini (Sesampaste)
- Etwas Petersilie
- $\frac{1}{4}$ TL Kreuzkümmel
- $\frac{1}{4}$ TL Salz
- $\frac{1}{4}$ TL Pfeffer
- $\frac{1}{4}$ TL Paprikapulver
- 50g Bärlauch
- $\frac{1}{4}$ TL Chiliflocken

- **ORIGINAL/PAPRIKA-HUMMUS**

- 1 Dose Kichererbsen
- Saft aus 2 Zitronen
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 1,5 EL Tahini (Sesampaste)
- Etwas Petersilie
- $\frac{1}{4}$ TL Kreuzkümmel
- $\frac{1}{4}$ TL Salz
- $\frac{1}{4}$ TL Pfeffer
- $\frac{1}{4}$ TL Paprikapulver
- $\frac{1}{4}$ TL Chiliflocken

Schritt 1

- Die Kichererbsen in einen Sieb abgießen und den Saft für später aufbewahren
- 1 EL Kichererbsen für die Garnitur zur Seite legen
- Die restlichen Kichererbsen grob zerkleinern und in einen Mixer geben



Schritt 2

- Nun Zitronensaft, Öl, Tahini, Petersilie, Kreuzkümmel, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Paprikapulver für das Grundrezept dazugeben und alles mixen.







IHR HABT DIE WAHL

- Für das Bärlauch-Hummus einfach den Bärlauch am Ende zum Grundrezept dazu geben



Schritt 3

- Den Bärlauch waschen, trocken schütteln und fein hacken.
- Jetzt den Bärlauch zu den anderen Zutaten in den Mixer geben.
- Alles cremig mixen, in eine Schale geben und etwas Olivenöl darüber geben.



Variante 2

- Für das Paprika-Hummus 1-2 gehäufte EL Paprikapulver zum Grundrezept dazu geben und alles zu einem cremigen Mus mixen.
- Bei Bedarf ein wenig vom restlichen Kichererbsenwasser dazugeben.



Schritt 4

- Das Hummus in eine Schale füllen und mit den restlichen Kichererbsen und Chiliflocken garnieren. Nach Geschmack noch etwas Olivenöl darüber geben.



LASST ES EUCH SCHMECKEN !!!

