



Hummus

Zutaten (ca. 350 g Aufstrich)

300 g Kichererbsen (Dose)
2 EL Olivenöl
½ Stk. Zitrone (Saft)
1 Knoblauchzehe
Frische Petersilie
Kreuzkümmel gemahlen
Salz

Zubereitung

Kichererbsen aus der Dose gut abwaschen. Kichererbsen mit Zitronensaft und wenig Wasser mit einem Stabmixer oder in einer Küchenmaschine fein pürieren. Die geschälte Knoblauchzehe fein hacken und mit dem Kreuzkümmel, der Petersilie und etwas Olivenöl in die pürierte Masse geben. Mit Salz abschmecken und nochmals alles fein pürieren.

Variationen:

Roter Humus: 1 EL Paprikapulver unterrühren

Gelber Humus: 1 EL Currysüpppulver unterrühren