SVG-Logo wird im PDF nicht unterstützt. Bitte laden Sie ein JPG- oder PNG-Logo in den Plugin-Einstellungen hoch.

E-Mail: info@gewuerzmuehle-rosenheim.de Tel: +49 8053 530 8384 Web: https://www.gewuerzmuehle-rosenheim.de/



Hummus Grundrezept | Zatar

Zubereitungszeit: 5 min

Kochzeit: 10 min

Gesamtzeit: 15 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 6 Personen

Gewürze & Zutaten

2 800g (abgetropft 480g) Kichererbsen

80 g Tahini (oder mehr nach Geschmack)

0.5 Teelöffel Kreuzkümmel

1 Zehe(n) Knoblauchzehe, zerdrückt (oder mehr nach Geschmack)

1.5 Esslöffel Zitronensaft (oder mehr nach Geschmack)

50 ml Olivenöl

1 Esslöffel Zatar

1 Esslöffel Salz

1 Esslöffel Rosenharissa (Alternative für Zatar)

ZUBEREITUNG

1. Die Kichererbsen abgießen, den Saft dabei auffangen und bei Seite stellen.

2. Die Kichererbsen mit 80 g Tahini, 1/2 TL Kreuzkümmel Knoblauch, Zitronensaft, Olivenöl, der Hälfte des beiseite gestelltem Kichererbsen-Wassers und einer guten Prise Salz in einen Mixer geben und pürieren, bis es glatt ist. Man braucht vielleicht mehr Zitrone und Salz und sehr wahrscheinlich mehr Kichererbsen-Wasser. Je nach Bedarf ein bisschen von jedem hinzufügen. Den Hummus pürieren, bis er sehr glatt ist, mindestens ein paar Minuten. Keine Sorgen, falls der Hummus zu flüssig ist, er wird dicker, wenn er ein paar Minuten steht.

3. Wenn der Hummus fertig ist, in einer flachen Schüssel verteilen und in der Mitte eine Mulde bilden. Mit einem großzügigen Schuss Olivenöl aufgießen und dann den Hummus nach Belieben mit Zatar oder Rosenharissa garnieren und genießen.

Tipp

1. Mit frischem Fladenbrot, Kräutersalat und Grillgemüse servieren!

2. Wird der Hummus nicht sofort serviert, kann er in einem verschlossenen Behälter im Kühlschrank bis zu 2 Tage aufbewahrt werden.