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/



Avocado Hummus | Grünes Thai Curry

Zubereitungszeit: 5 min

Kochzeit: 10 min

Gesamtzeit: 15 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 6 Personen

Gewürze & Zutaten

2 800 g (abgetropft 480g) Kichererbsen

2 Avocados, reif, Stücke ohne Kern und Schale

0.5 Teelöffel Cumin, gemahlener Kreuzkümmel

2 Esslöffel Nils Henkel Grünes Thai Curry

1 Limette, Saft und Schalenabrieb

50 ml Olivenöl

Salz

1 Bündel Koriandergrün, fein geschnitten

Etwas Chilisalz

ZUBEREITUNG

1. Die Kichererbsen abtropfen lassen und dabei den Saft auffangen, um ihn beiseite zu stellen.

2. Die Kichererbsen mit der Avocado, ½ TL Cumin, 2 EL Grünem Thai Curry, Limettensaft und -Schale, Olivenöl, der Hälfte des beiseite gestelltem Kichererbsen-Wassers sowie einer guten Prise Salz in einen Mixer geben und pürieren, bis es glatt ist. Es könnte sein, dass Du zusätzliches Salz benötigst und eventuell etwas mehr Kichererbsenwasser hinzufügen musst - mach dies nach Bedarf in kleinen Mengen. Pürier den Hummus solange, bis er eine besonders glatte Konsistenz erreicht hat, mindestens einige Minuten lang. Keine Sorge, falls der Hummus zu Beginn zu flüssig wirkt; er wird beim Stehen etwas fester werden.

3. Sobald der Hummus fertig ist, in eine flache Schüssel geben und in der Mitte eine Vertiefung formen. Mit einem großzügigen Schuss Olivenöl aufgießen und dann den Hummus nach Belieben mit frischem Koriandergrün und Chilisalz garnieren und genießen.

Tipp

1. Falls der Hummus nicht sofort serviert wird, kann er in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu 2 Tage lang aufbewahrt werden.

2. Passt sehr gut zu gegrillten Garnelen und Geflügel!