



Bärlauch-Hummus

Quelle: FFF® (Flavio's Fine Food)

LEVEL easy

PERSONEN 4

ZEITBEDARF 20 Min.

VEGGIE

Zutaten:

- **230 g** Kichererbsen aus dem Glas
- **2 - 3 EL** Zitronensaft
- **2 EL** natives Olivenöl
- **2 EL** Sesampaste (Tahin)
- **½ TL** Kreuzkümmel, gemahlen
- **1** Paprikaschote (Peperoncino), entkernt, gehackt
- **50 g** frischer Bärlauch
- Salz, Mühlen-Pfeffer, schwarzer Sesam

AUMATT
LADE

Zubereitung:

- Kichererbsen in ein Sieb abgiessen, Wasser aufbewahren.
- 1 EL Kichererbsen weglegen, restliche Erbsen grob pürieren (Stabmixer oder Küchenmaschine).
- Zitronensaft, Olivenöl, Tahin, Kreuzkümmel, die Hälfte des Peperoncino, Salz, Pfeffer und etwas Kichererbsenwasser zugeben, grob pürieren.
- Bärlauch abspülen, trockentupfen und hacken, zum Hummus geben und kurz mixen. Bei Bedarf mit etwas Kichererbsenwasser verdünnen.
- Hummus in Schale geben und mit den restlichen Kichererbsen, dem restlichen Peperoncino und schwarzem Sesam garnieren.

Tipp:

- Mit Salat und Focaccia oder knusprigem Brot als Vorspeise.