

Hummus-Dipp

(6-8 Portionen)

Super lecker und ganz schnell! Natürlich kannst Du auch getrocknete Kichererbsen (ca. 250 g) verwenden, was noch besser ist: Über Nacht einweichen, gut abspülen und weichkochen. Dann am besten noch lauwarm verarbeiten.

3 EL Olivenöl

Saft von 1 großen Zitrone

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

4 EL Tahini (Sesampaste) oder Sesam (über Nacht eingeweicht)

2 Gläser Kichererbsen (je 400 ml, notfalls Dosen)

1,5 TL Kreuzkümmel gemahlen

$\frac{1}{2}$ TL Salz

Kräutersalz

Evtl. 1 reife Avocado

[Evtl. Cayennepfeffer oder 1/3 Peperoni (mittelscharf)]

Wer statt Tahini eingeweichten Sesam verwenden mag, benötigt auf jeden Fall einen guten Mixer. Ansonsten geht das auch mit Küchenmaschine und Pürierstab.

Öl, Zitronensaft, Knoblauch und Tahini in der Küchenmaschine oder im Mixer glatt verrühren. Kichererbsen abtropfen lassen und kurz abspülen. Mit den Gewürzen dazugeben. Wer den Hummus grüner und etwas reichhaltiger möchte: eine reife Avocado geschält ohne Kern dazugeben. Evtl. mit etwas Wasser verdünnen, wenn der Dipp zu dick ist.

Passt toll als Dipp zu einer Rohkostplatte. Oder als Füllung für ausgehöhlte rohe Zucchini oder Paprika. Reste davon ergeben mit etwas Olivenöl und Zitronensaft verdünnt eine tolle Salatsoße. Der Dipp hält sich 3-4 Tage im Kühlschrank.