

Hummus – der orientalische Kichererbsen-Dip

Zutaten: (6 - 8 Personen)

400 g getrocknete Kichererbsen

3 Knoblauchzehen

200 g Tahina (Sesampaste)

3 Zitronen, Saft

250 ml Wasser

1-2 TL Salz

Olivenöl extravergine

Zubereitung:

Kichererbsen in kaltem Wasser über Nacht einweichen. Einweichwasser abgiessen. Kichererbsen mit frischem Wasser bedeckt weich kochen. Kochwasser abgiessen. Gekochte Kichererbsen mit Knoblauch, Tahina und Zitronensaft im Mixer fein pürieren, dabei etwa 250 ml Wasser zugiessen. Mit Salz abschmecken. Humus auf einer Servierplatte anrichten und mit Olivenöl beträufeln. Mit dünnem Fladenbrot als Vorspeise servieren.