

HUMMUS

(2 Portionen / ca. 15 Min.)

ZUTATEN

1 Glas gekochte Kichererbsen
Saft einer Zitrone
1 EL Tahin (Sesammus)
½ Knoblauchzehe
Paprikapulver
Olivenöl
Meersalz
1 EL gehackte Petersilie (Deko)



ZUBEREITUNG

Alle Zutaten im Mixer miteinander Pürieren, dabei den Knoblauch erst zum Schluss zugeben. Mit Salz abschmecken und mit Petersilie und Paprika garnieren.

TIPP:

Fladenbrot in kleine Stücke schneiden und mit Humus bestreichen. Im Backofen einige Minuten bei 180°C backen.

Mit frischem Basilikum und getrockneten Tomaten garnieren.