

HUMMUS / HUMUS REZEPT



Hallo meine Lieben,

heute wird es wieder orientalisches

Hummus / Humus / Houmus / Choumus / Houmous – es gibt mehrere Rechtschreibvarianten dieser leckeren Beilage! Hummus ist eine Paste aus Kichererbsen und Sesampaste, welche aus den arabischen bzw. israelischen Ländern stammt und dort eine richtige Spezialität ist! Nicht nur als Beilage für Fleisch oder leckerem Fladenbrot ist diese Paste ein Genuss, sie macht sich auch toll auf einem Vorspeisenteller oder einem kalten / warmen Buffet.

Ich bereite Humus gerne zu, wenn wir grillen, hierbei kann man es zum Gemüse, Fleisch oder zu den Beilagen genießen.

Für Humus gibt es mehrere Möglichkeiten der Zubereitung, ich zeige euch im Video die für mich einfachste Methode – und vor allem die leckerste! Diese Paste könnt ihr sehr gut vorbereiten, da sie nach dem Zubereiten noch einige Stunden im Kühlschrank durchziehen muss.

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 2

ZUBEREITUNG

Gieße die Kichererbsen ab und fange hierbei den Saft auf. Mixe die Kichererbsen mit der Sesampaste und etwa einer halben Tasse (ca. 80-100 ml) Kichererbsenflüssigkeit. Füge die restlichen Zutaten hinzu und vermixe sie zu einer homogenen Masse. Die Paste sollte nicht zu fest und nicht zu flüssig sein. Sie wird im Kühlschrank noch fester werden. Fülle die Paste in kleine Schalen ab und dekoriere sie mit etwas Olivenöl, Paprikapulver und Petersilie. Kühle sie für mindestens 2 Stunden, am besten über Nacht. Hummus ist etwa bis zu 5 Tage haltbar, wird bei uns aber meist gleich leer gegessen, weil es so lecker ist.

Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

ZUTATEN:

- ☐ **480 g** Kichererbsen
(Abtropfgewicht)
- ☐ **3 EL** Sesampaste
- ☐ **3** Zitronen
- ☐ **3 EL** Olivenöl
- ☐ **1 EL** Kreuzkümmel
(gemahlen)
- ☐ **3** Knoblauchzehen
- ☐ **1 TL** Salz
- ☐ **1 Pr.** Pfeffer