

Marias Gesundküche „hoch3“

vital * vollwertig * vegetarisch

Orientalisches Hummus

Hummus ist eine orientalische Spezialität aus Kichererbsen und ein guter Lieferant für hochwertiges Eiweiß, Ballaststoffe, Eisen, Folsäure, Vitamin C, B-Vitamine, Kalium, Magnesium und wichtiger Aminosäuren - und schnell und einfach zuzubereiten!

Zutaten und Zubereitung:

- 100 g Sesamsaat geröstet (gibt es geröstet im Handel, falls Du nur ungerösteten Sesam hast, einfach in einer Pfanne duftend braun rösten)
- 50 g Sesamöl oder Rapsöl
- 1 Glas/Dose BIO-Kichererbsen (350 g / 220 g Abtropfgewicht)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL Zitronensaft
- ½ TL Kräutersalz
- ½ TL Kreuzkümmel gemahlen

In einem großen Mixbecher die Sesamsaat und das Sesam- oder Rapsöl fein pürieren. Dann die Kichererbsen samt dem Kichererbsenwasser zugeben, ebenso die Knoblauchzehe, Zitronensaft, Olivenöl und die Gewürze. Alles intensiv durchmischen.

Bei Bedarf noch etwas Olivenöl zugeben, es soll eine helle, fluffige Masse entstehen.

Zum Servieren mit Olivenöl beträufeln und mit frischen oder getrockneten Kräutern bestreuen.

Sehr lecker zu gekochtem Gemüse, zu Ofengemüse, zu gegrilltem Gemüse, als Dipp zu rohen Gemüsesticks. Auch zu Kartoffeln, zu Vollkornbrot, zu Baguette, zu Fladenbrot.....

