

Hummus & die Kichererbse

Sprossen. Broccoli. Putschtra Breatl. Schwarzen Sesam.

Für 4 Portionen

Zutaten

200 g getrocknete Kichererbsen
50 ml Olivenöl
50 ml kaltes Wasser
1 bis 2 Zitronensaft, frisch oder ein vorzüglicher Apfelessig
2 Teelöffel Tahina-Paste (nussig, herbe und typische
Geschmacksnote)
1 Teelöffel Kreuzkümmel
1 Knoblauchzehe
Salz

Garnitur

Chips vom Puschtra Breatl, Schwarzen Sesam

Weitere Zutaten

Sprossen & Broccoli

Varianten: Mit Koriander, ofengeröstete Paprika, Auberginen, Zucchini,

Zusatzprodukte: Stück Brot, Gemüsesticks,

Zubereitung

1. Die Kichererbsen im Vorfeld waschen.
2. Anschließend 24 Stunden mit einer Prise Backpulver einweichen.
3. Mit frischem Wasser waschen.
4. Einweichwasser abschütten und weichkochen (Tipp: eine Prise Backpulver wirkt wunderbar)
5. Im Bimbi mit den angeführten Zutaten pürieren.
6. Gut würzen
7. In eine passende Form abfüllen, abdecken und gut kühlen.

Empfohlene Anrichteform:

In einer passenden Schale anrichten

Tipp:

Hummus ist mehr als eine Gemüsepaste. Hummus ist ein Stück Lebensgefühl, das in vielen Varianten bis hin zum süßen Bereich angeboten werden kann.

