

Rezept

Hummus mit Knusper-Topping

Ein Rezept von Hummus mit Knusper-Topping, am 30.06.2024

Zutaten

Für den Hummus:

| | |
|---|------------------------------------|
| 1 Dose Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht) | 1 Knoblauchzehe |
| 20 g helles Tahin (Sesampaste) | 2 EL Olivenöl |
| 2 TL Zitronensaft | ½ TL gemahlener Kreuzkümmel |
| 1 1/2 TL edelsüßes Paprikapulver | Salz |
| Pfeffer | 1 Msp. Cayennepfeffer |

Für das Topping:

| | |
|---|----------------------|
| 120 g Kichererbsen (aus der Dose) | ½ EL Olivenöl |
| 1 TL Baharat-Gewürzmischung (ersatzweise geräuchertes Paprikapulver) | Salz |

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal

Zubereitung

1. Für den Hummus die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen und grob hacken. Die Kichererbsen zusammen mit Tahin, Knoblauch, 1 EL Olivenöl und zunächst 1 EL Wasser, Zitronensaft, Kreuzkümmel und 1 TL Paprika im Blitzhacker oder in einem Rührbecher mit dem Pürierstab fein pürieren. Falls die Konsistenz nicht cremig genug ist, noch etwas Wasser dazugeben. Hummus mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.
2. Für das Topping den Backofen auf 220° vorheizen. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abbrausen und dabei rubbeln, die sich lösenden Häutchen möglichst entfernen. Kichererbsen trocken tupfen und in einer Schüssel mit Öl, Gewürzmischung und 1 Prise Salz gut vermengen. Dann auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und die Kichererbsen 30-35 Min. im heißen Ofen (Mitte) rösten, dabei öfter wenden, damit die Kichererbsen gleichmäßig rösten und nicht zu dunkel werden.
3. Zum Servieren den Hummus in eine Schale füllen, mit dem Löffelrücken glatt streichen und eine »Rinne« hineindrücken. Restliches Olivenöl darin verteilen. Den Hummus mit übrigem Paprika bestäuben. Die Knusper-Kichererbsen obenauf streuen.