

Rezept

Roter Hummus

Ein Rezept von Roter Hummus, am 30.06.2024

Zutaten

1 Dose Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)	1 Knoblauchzehe
Saft von 1/2 Zitrone	2 EL Olivenöl
2 EL Tahin (Sesammus)	Salz
1/2 TL Kreuzkümmelpulver	1 Prise Kurkumapulver
Paprikapulver, edelsüß	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 145 kcal

Zubereitung

1. Die Kichererbsen in ein Sieb gießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und grob hacken.
-
2. Kichererbsen und Knoblauch mit Zitronensaft und Öl pürieren. Tahin unterrühren und mit Salz, Kreuzkümmel, Kurkuma und 1/2 TL Paprika würzen. Vor dem Servieren mit Paprika bestäuben.