

Rezept: Grüner Hummus

Zutaten:

- 200 g gekochte Kichererbsen
- 50 g Tahin (Sesampaste)
- 25 ml frisch gepresster Zitronensaft
- 25 ml Olivenöl
- ½ Bund glatte Petersilie, grob gehackt
- 1 Knoblauchzehe, geschält
- ½ TL Salz
- ½ TL Kreuzkümmel gemahlen
- Wasser

Zubereitung:

- Alle Zutaten in ein hohes Gefäss geben und mit dem Stabmixer zu einer homogenen cremigen Paste verarbeiten, dabei so viel Wasser zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
- Zu Fladenbrot, im Bagel / Sandwich oder als Beilage zu Ofengemüse geniessen.
- Der Hummus ist in einem geschlossenen Gefäss bis zu einer Woche haltbar im Kühlschrank.