



hummus

zutaten

250 g getrocknete Kichererbsen
1 gestrichener Teelöffel Natron
270 g helles Tahin
4 Knoblauchzehen
½ TL Kreuzkümmel
1 ½ TL Salz
4 EL Zitronensaft
Olivenöl



zubereitung

Kichererbsen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag das Einweichwasser abgießen. Kichererbsen in einen Topf geben, Natron zugeben und kurz zusammen anschwitzen (dadurch werden die Erbsen weicher). reichlich kaltes Wasser angießen, in 40-45 Minuten garkochen. (Da die Zeit von den Kichererbsen abhängt, zwischendurch probieren!)

Mit dem Pürierstab zerkleinern, dabei Tahin, fein gehackte Knoblauchzehen, Salz, Kreuzkümmel und Zitronensaft zugeben.

ca. 100 ml Eiswasser zugeben, bis die Masse eine cremige Konsistenz hat.

Eine halbe Stunde ziehen lassen, mit etwas Olivenöl beträufelt servieren.

Dazu passt gut Fladen- oder Weißbrot.