

HUMMUS



GUT FÜR MENSCH UND UMWELT

Gemüse aus regionalem Anbau für dieses Rezept verwenden:

Frühling: Den Knoblauch durch frischen Bärlauch ersetzen.

Herbst und Winter: 150 g vorgegarte rote Bete hineingeben. Das färbt den Hummus pink und schafft eine Geschmacksvariation.

Anstelle der Kichererbsen können auch grüne Erbsen (tiefgekühlt) verwendet werden.

4 Portionen		
Menge	Zutaten	Zubereitung
1 Dose	Kichererbsen	Die Kichererbsen in ein Sieb geben und abspülen. Die Kichererbsen zusammen mit Sesampaste, Öl, Knoblauch, Zitronensaft, Gewürzen und Petersilie in den Mixer geben und gut durchmischen. Alternativ mit einem Pürierstab zubereiten.
1 geh. EL	Sesampaste (optional)	
2 EL	Olivenöl oder Rapsöl	
1	Knoblauchzehe	
2 EL	Zitronensaft	
½ TL	Paprikapulver	
½ TL	Kreuzkümmel	
1 EL	Petersilie, frisch oder tiefgekühlt	
etwas	Salz	
etwas	Pfeffer	

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel

Rezept: Rebecca Kunz
Foto: © Brent Hofacker – stock.adobe.com

NÄHRWERTE PRO PORTION

ENERGIE	KOHLHYDRATE	FETT	PROTEIN	BALLASTSTOFFE
115 kcal	13,3 g	7,3 g	3,4 g	2 g