

Rezept-Tipp: Hummus - der orientalische Power-Dip

Vorbereiten	Zubereiten	Niveau
10	**5**	**Einfach**
Minuten	Minuten	★ ☆ ☆

Zutaten

- 400g Kichererbsen (bereits eingeweicht, aus der Dose)
- 100g Tahina (Sesampaste)
- 1-2 TL Kreuzkümmel
- eine Prise Kurkuma
- Salz
- Pfeffer
- 1-2 EL Olivenöl
- Saft einer Zitrone
- Etwas stilles Wasser (je nach gewünschter Konsistenz des Hummus)



Werbung: Nutze den **Gutschein-Code TIME2TRI** bei deiner Erstbestellung auf https://artgerecht.com und erhalte **10% Rabatt**.

Zubereitung

Die Kichererbsen abtropfen lassen und in einem Standmixer (funktioniert auch mit einem Stabmixer) fein pürieren. Die Sesampaste dazugeben und das Ganze so lange miteinander verrühren, bis eine gleichmäßige, cremige Masse entsteht. Mit den restlichen Zutaten abschmecken. Etwas Wasser hinzugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Zum Schluss mit Petersilie und Paprikapulver garnieren.

© 2026 TIME2TRI GmbH