



Rezept

Hummus

Aufstrich aus dem
Vorratsschrank!



ZEHN

ZENTRUM FÜR
ERNÄHRUNG UND
HAUSWIRTSCHAFT
NIEDERSACHSEN

Hummus – Kraft aus Kichererbsen

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Dose Kichererbsen (ca. 265 g*)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Öl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 ¼ TL Salz
- ½ TL Paprikapulver
- optional: ½ TL Kreuzkümmel, 1 EL Sesampaste (Tahin)

Zubereitung:

1. Kichererbsen in ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen.
2. Knoblauchzehe pellen, kleinschneiden und mit ¼ TL Salz bestreuen. Ca. 5 Minuten ziehen lassen und mit einer Gabel zerdrücken.
3. Kichererbsen zusammen mit Knoblauch, Öl, Zitronensaft, restlichem Salz, Paprikapulver und ggf. weiteren vorhandenen Zutaten zu einem cremigen Aufstrich pürieren. Für eine weichere Konsistenz ggf. etwas Wasser hinzufügen.

*Abtropfgewicht



**Wir bringen Wissen
zum Leben.**

zehn-niedersachsen.de

Hinweis:

**Bei Stromausfall die Zutaten
mit einer Gabel oder einem
Stampfer zerdrücken.**