

Für 4 Personen

Vorbereitung: Bohnen/Kichererbsen über Nacht einweichen lassen

Zubereitung: ca. 60 Min.

Zutaten:

Schritt 1

1 Dose Kichererbsen oder weisse Bohnen (Abtropfgewicht ca. 240 – 260g) oder 125g getrocknete Kichererbsen oder weisse Bohnen.

50 g Ribelmais

1 ½ dl Wasser

¼ TL Salz

Schritt 2

2 – 3 Knoblauchzehen fein gescheibelt

3 EL Zitronensaft

½ TL Salz

1 TL Kreuzkümmel gemahlen

½ TL Koriandersamen gemahlen

90 g Tahin (Sesammus) oder 45 g Tahin und 45 g Mandelmus

0.6 dl Eiswasser

2-3 EL Olivenöl

Zubereitung:

Schritt 1

1. Bohnen/Kichererbsen über Nacht einweichen. Am nächsten Tag mit frischem Wasser und einem TL Natron ca. 45 Minuten weichkochen.
2. Wasser mit Salz aufkochen und Ribel einrühren. Einen Moment aufkochen, dann zugedeckt auf niedrigster Stufe 15 Min. ziehen lassen. Beiseitestellen und ein wenig auskühlen lassen.

Schritt 2

1. Zitronensaft, Salz und Knoblauchscheiben mischen und ca. 15 Min. ziehen lassen, dann absieben.



2. Tahin mit dem Stabmixer aufschlagen und nach und nach das Eiswasser beigeben.
3. Dann Gewürze, abgeseibter Zitronensaft, Bohnen, Ribel und Olivenöl beigeben und pürieren.
4. Zum Servieren den Hummus nach Belieben mit Olivenöl beträufeln und mit Kräutern dekorieren. Dazu passen Cracker, Fladenbrot, Ribelchips oder Gemüsesticks.

Tipp:

Kann problemlos für 5 - 7 Tage in einem gut verschlossenen Glas im Kühlschrank aufbewahrt werden.