



Kichererbsen Paste – Humus

Dieses Rezept kann man auch mit grünen, getrockneten Erbsen machen.

Zutaten

250 g (Bio/Dose)	Kichererbsen
2 – 3	Knoblauch
Ca. 250 g	Garflüssigkeit (von den Kichererbsen)
2 -3 (ca. 60 g Saft)	Zitronen
200 g	Tahin (ersatzweise auch Sesam sehr fein gemahlen)

Gewürze: Ahornsirup oder Honig, Olivenöl (80 g), Kräutersalz, 2 TL Salz, Pfeffer, Chilipulver (wenn man es scharf mag, sonst weglassen), Kreuzkümmel (gemahlen), etwas Tomatenmark

Anleitung

Wenn man fertige Kichererbsen nimmt, dann diese im Sieb abgießen und die Flüssigkeit auffangen. Ansonsten muss man getrocknete Kichererbsen über Nacht einweichen in ca. 1,5 l Wasser. Das Wasser dann nach 12 Stunden abgießen, die Kichererbsen gründlich waschen und mit ca. 1300 g Wasser, 10 g Olivenöl und etwas Salz ca. 1,5 Stunde leicht köcheln.

Danach diese Flüssigkeit abgießen, aber unbedingt auffangen und beiseitestellen!

Die gegarten Kichererbsen mit den Gewürzen und restlichen Zutaten in eine hohe Schüssel füllen. Garflüssigkeit hinzufügen und alles mit dem Mixer fein pürieren.

Humus mit Salz und Zitronensaft noch einmal abschmecken, in eine Schüssel füllen und abkühlen lassen. Später kann man es noch mit Chiliflocken bestreuen.

Nährwerte pro Portion:

115 kcal, 4 g Fett, 14 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 32 g Ballaststoffe,

Ganzheitliche Ernährungsberatung

Gemuese-Orama

Inh. Sylvia Schattschneider

E-Mail: gemuese.orama@web.de

Web: <https://www.gemuese-orama.de/>