



1 Die Kichererbsen über Nacht in Wasser mit einer Prise Backpulver einweichen.

2 Die eingeweichte Kichererbsen abwaschen und in einen Kochtopf geben, mit ca. 2 Liter Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Die Temperatur etwas reduzieren und ca. 1 ½ bis 2 Stunden simmern lassen. Gelegentlich den auf der Oberfläche sich bildenden Schaum abschöpfen.

3 Sobald die Kichererbsen weich geworden sind den Topf vom Herd nehmen. Das überschüssige Wasser abschütten so dass sie nur noch knapp mit Wasser bedeckt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwas abkühlen lassen.

4 Die Kichererbsen nun komplett abschütten, dabei die abgeschüttete Kochflüssigkeit aufbewahren.

5 Kichererbsen zusammen mit etwas Kochflüssigkeit in einen Mixer geben und pürieren.

6 Knoblauchzehen mit der Seite eines großen Messers zerstoßen, etwas Salz darüber streuen und mit der Seite des Messers zu einer Paste zermalmern.

7 Zitronensaft, Knoblauch, Tahini und Olivenöl dazugeben und vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Falls noch Flüssigkeit benötigt wird um die Paste etwas cremiger zu machen ruhig noch etwas Kochflüssigkeit hinzugeben.

8 Zum Servieren Hummus in ein Schälchen geben und mit etwas Olivenöl beträufeln, einer Prise Paprikapulver bestreuen.

Wir servieren Hummus mit selbstgebackenem Pita-Brot oder Gemüsesticks.

*Gutes Gelingen
& Guten Appetit!*

