

Hummus Variationen

KLASSISCHES HUMMUS

Zutaten:

- 1 Glas Kichererbsen (ca. 500g inkl. Flüssigkeit)
- 1 Zitrone
- 4 EL Tahini-Paste (Sesampaste)
- 3 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe (geschält)
- 2 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- Salz und Pfeffer nach Gusto

Zubereitung

Kichererbsen inkl. Flüssigkeit mit restlichen Zutaten in den Mixer geben und pürieren, bis eine cremige Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einer Schale verteilen. Mit Kichererbsen, Olivenöl und Paprikapulver dekorieren. Fertig ist der leckere Aufstrich!

Notizen

Hummus passt perfekt zu Gemüsesticks, feinem Brot, im Salat usw. ideal fürs Pick-Nick draussen!



Hummus Variationen

RANDEN-HUMMUS

Zutaten:

- 1 gekochte Rande
- 300g, Hummus Nature (siehe Rezept klassisches Hummus)
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Nelken-pulver
- 1 Prise Muskatnuss
- 1 EL ÖL

Zubereitung

Die Rande in kleine Würfel schneiden, und zum Hummus Grundrezept geben. 1 EL Öl und weitere Gewürze beifügen und anschliessend alles nochmal mit dem Mixer fein pürieren. Randen-Hummus in Schüssel geben und mit Granatapfelkernen oder gerösteten Pinienkernen dekorieren.

Notizen

Hummus ist ein anpassungsfähiges Gericht, das sich leicht mit einer Vielzahl von Zutaten verfeinern lässt. Experimentieren Sie mit Aromen wie frischem Basilikum, würzigen Peperonicinis oder exotischem Curry, um Ihr ganz persönlichen Lieblingshummus zu kreieren.

