

Gemüse-Hummus



Zutaten

- 1 Dose Kichererbsen (225 g Abtropfgewicht) oder 100 g rohe Kichererbsen
- Gemüse (z. B. Rote Bete, Paprika, Aubergine)
- 2–3 EL Tahin
- 2–3 EL Olivenöl
- Saft von ½ Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer

In einem luftdichten Behälter ist der Hummus 3–5 Tage im Kühlschrank haltbar.

Zubereitung

1. Wer rohe Kichererbsen verwendet, weicht diese zunächst 12–24 Stunden ein (je länger, desto kürzer ist später die Garzeit). Einweichwasser abgießen und Kichererbsen in neuem Wasser circa 1 Stunde mit geschlossenem Deckel oder 20 Minuten im Schnellkochtopf kochen, bis sie weich sind.

Wer Kichererbsen aus der Dose verwendet, gießt nur das Kichererbsen-Wasser ab.

2. Bereite nun das Gemüse vor: Je nach Vorliebe entweder klein raspeln (z. B. Rote Bete) oder klein schneiden, mit Öl, Salz und Pfeffer bestreichen und für 30–40 Minuten bei 180 °C Umluft im Ofen rösten (z. B. Paprika oder Aubergine).

3. Kichererbsen und Gemüse in einen Mixer geben und gründlich pürieren. Vorsichtig mit Zitronensaft abschmecken.