

# Hummus

Für 4 Personen  
Dauer: ca. 10 min.

## Zutaten

- 100 g Kichererbsen (getrocknet)
- 35 g Tahina
- 50 ml Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Zitrone
- 1 TL Kreuzkümmel
- Salz, Pfeffer
- Rosenpaprika
- 1 Büschel Petersilie



## Zubereitung

1. Kichererbsen 12 Stunden im Wasser einweichen (über Nacht)
2. Das Wasser abgiessen, dann mit neuem Wasser auffüllen und 2 Stunden zugedeckt köcheln, dann auskühlen lassen
3. Kichererbsen mit Tahina, Saft der Zitrone, Olivenöl, Kreuzkümmel, Knoblauch (grob gehackt), Salz und Pfeffer in den Mixer geben und zu einer cremigen Paste verarbeiten
4. Mit Paprikapulver und Petersilie garnieren