

Zum Beispiel Hummus! Als Brotaufstrich, Dipp, Soße oder als Beilage, Hummus geht einfach überall.

Hier einmal ein Basicrezept. Das kann man natürlich mit allen möglichen Gewürzen oder Gemüsen variieren.

## **Hummus**

### **Zutaten:**

1 Dose Kichererbsen (400 - 500 g)	Zum Würzen:
2 EL Sesampaste (Tahin)	Currypulver
Salz & Pfeffer	Kreuzkümmel
Zitronensaft	
Knoblauch	
Öl	

### **Zubereitung:**

Zunächst die Kichererbsen abgießen, die Flüssigkeit auffangen.

Die Kichererbsen mit der Tahina, dem Knoblauch, etwas Zitronensaft (nicht alles auf einmal, besser nachwürzen) und den anderen Gewürzen in den Mixer geben. Zunächst ein Glas der aufgefangenen Kichererbsenflüssigkeit und 3 - 4 EL Öl dazugeben und mixen.

Wenn die Konsistenz zu dick ist, ein wenig mehr von der Kichererbsenflüssigkeit dazugeben, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Mit Pfeffer, Salz, Gewürzen und Zitronensaft abschmecken.

Mit Klarsichtfolie abdecken und ein wenig ruhen lassen.