



Humus

orientalische Kichererbsencreme

Zutaten:

250	g	Kichererbsen, getrocknet
2	St.	Zitronen (Saft davon)
3-4	St.	Knoblauchzehen
10	g	Tahin (Sesampaste), ungesüßt
1	MS	Kreuzkümmel, gemahlen Himalaja Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle
4	El.	Kaltgepresstes Olivenöl, vom Besten etwas Chilipulver Petersilienblätter, glatt
1-2	EL	Pinienkerne, trocken und langsam in einer Pfanne geröstet

Herstellung:

1. Kichererbsen in einem Sieb abbrausen und in reichlich kaltem Wasser über Nacht einweichen.
2. Die Erbsen mit frischem Wasser bedeckt aufkochen. Schaum abschöpfen und bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 1 Stunde garen.
3. Erbsen und etwas Kochwasser mit dem Pürierstab pürieren und durch ein Haarsieb drücken.
4. Mit Zitronensaft, Knoblauch, Tahinpaste, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Ist das Purée sehr fest, 2-3 Esslöffel Wasser unterrühren.
6. Den Humus glatt gestrichen auf einem Teller anrichten.
7. In der Mitte ein Loch machen, das Olivenöl hinein geben mit Chilipulver, Petersilienblätter und den gerösteten Pinienkerne servieren.

TIPP:

Dazu schmeckt am besten Pita Fladenbrot oder anderes Weißbrot.