



HUMMUS

ZUTATEN (für 2 Portionen)

2 Dosen	Kichererbsen (insgesamt 500 g Abtropfgewicht)
3 EL	Sesampaste (Tahin)
1	Zitrone
2	Knoblauchzehen
2 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL	Paprikapulver
1 TL	Curry
2 EL	Olivensöl oder Sesamöl

Für die Garnitur:

1-2	Stängel Petersilie
-----	--------------------

ZUBEREITUNG

1. Kichererbsen abseihen (die Flüssigkeit auffangen).
2. Alle Zutaten (außer Petersilie und Zitrone) in einem Mixer fein pürieren.
3. Ggf. Flüssigkeit hinzufügen, sodass eine cremige Konsistenz entsteht.
4. Die Zitrone pressen, den Saft hinzufügen und alles gut vermengen.
5. Nach Belieben die Petersilienblätter als Garnierung verwenden.

Nährwertangaben

Energiewert	807 kcal/3363 kj	
	<i>Menge</i>	<i>Rel.</i>
Eiweiß	32,2 g	16 %
Fett	46 g	52 %
Kohlenhydrate	56 g	28 %
Ballaststoffe gesamt	17,2 g	4 %