

# Cremiger Hummus

## Zutaten :

1 Dose Kichererbsen (265g Abtropfgewicht)	Saft einer Zitrone
100 ml kaltes Wasser	1 TL Kreuzkümmel
120g Tahini (Sesammas)	½ TL Salz
1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl

## Zubereitung:

- 1) Die Kichererbsen abgießen - **Achtung:** 50 ml des Kichererbsenwassers auffangen. Danach die Kichererbsen in einem Sieb mit Wasser abspülen.
- 2) Knoblauch schälen und grob zerkleinern.
- 3) Den Zitronensaft, Knoblauch und Salz in einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben und glatt pürieren.
- 4) Die Tahini zu der Mischung dazugeben und mixen. Nun langsam erst das kalte Wasser, dann das Kichererbsenwasser hinzu gießen und dabei weiter pürieren. Die Masse sollte hell und fluffig sein.
- 5) Die Kichererbsen, Olivenöl und Kreuzkümmel in den Mixer dazugeben und so lange mixen, bis eine zarte und cremige Masse entstanden ist.
- 6) Mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Zum servieren mit etwas Olivenöl und zum Beispiel Kichererbsen, Sesam, Granatapfelkernen oder Kräutern garnieren.

## Anmerkungen:

Toll schmecken auch andere Varianten des traditionellen Hummus: zum Beispiel mit Avocado oder farbenfroh pink mit roter Beete. Dafür einen Teil der Kichererbsen durch Avocado oder gekochte rote Beete ersetzen.