Püree aus Kichererbsen

Humus

Hummus ist ein beliebter Nahost-Dip, der hauptsächlich aus pürierten Kichererbsen, Tahini (Sesampaste), Zitronensaft, Knoblauch und Olivenöl besteht. Er ist bekannt für seine cremige Konsistenz und seinen reichen, nussigen Geschmack. Hummus wird oft als Dip für Brot, Gemüse oder als Aufstrich verwendet.
Es gibt viele Variationen von Hummus, die zusätzliche Zutaten wie Paprika, Rote Bete oder Avocado enthalten können.

Herkunft: Türkei
Kategorie: Beilagen, Saucen, Dips

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 12 Stunde(n)
Vorbereitungszeit: 60 Minuten
Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

250 g Kichererbsen
400 g Tahinpaste
3 Zitrone(n) ausgepresst
6 Zehen(n) Knoblauch
1 Prise Salz
6 EL Öl
2 TL Paprikapulver rosenscharf

Vorbereitung

Die Kichererbsen am Vortag in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag das Wasser abschütten und mit neuem Salzwasser 50 Minuten kochen lassen. In der Zwischenzeit den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Wasser abgießen und die Kichererben durch ein Sieb passieren.

Zubereitung

Tahin mit dem Knoblauch und dem Kichererbsenpüree verrühren. Mit dem Zitronensaft sauer abschmecken, Salz hinzufügen.
Das Öl mit 1 TL Paprikapulver verrühren. Das Hummuspüree auf einer Platte anrichten und das Paprikapulver darüber geben.

© 2026 coquina.de