



Rezept

Erbsen-Hummus

Rezepttipp mit Schweizer Erbsen

30 Min

Aktive Zeit



480 Min

Gesamtzeit



Zutatenliste für 4 Personen

ERBSEN HUMMUS

200 g **Erbsen (gefroren), im Salzwasser gekocht oder Erbsen aus der Dose**

200 g **Kichererbsen, über Nacht eingeweicht und am nächsten Tag im Salzwasser gekocht**

3-4 EL **Tahini**

2 **Knoblauchzehen**

6 EL **Olivenöl**

1-2 EL **Zitronensaft**

0.5 dl **Wasser**

3/4 TL **Kreuzkümmel**

Salz

Und so wird's gemacht

1 von 1

Alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren, bis eine gleichmäßige Masse entsteht.

Bemerkung: Am Anfang ist das Pürieren gar nicht so einfach, da die Masse recht trocken ist. Man braucht etwas Geduld und sollte einfach ab und zu den Deckel des Mixers entfernen und die Masse kurz umrühren, bevor man wieder weitermixt.

Tipp: Zitronensaft und Wasser noch nicht gleich zu Beginn die gesamte Menge begeben. So hat man noch Spielraum, wenn man von einer Zutat etwas weniger in seinem Hummus wünscht.

Rezeptentwicklung und Foto: Zoe Torrinesi, [↗ www.cookinesi.com](http://www.cookinesi.com)