



Gesamtzeit: 25 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1 Personen

Rote Linsen Hummus

Rote Linsen Hummus

200 g Al Amier Rote Linsen

2 Knoblauchzehen

60 g Al Amier Tahina Sesame Paste

1 Zitrone, der Saft davon

2 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

1 Teelöffel Lien Ying Kreuzkümmel gemahlen

0.5 Teelöffel Paprikapulver

Salz

Optional:

Extra Olivenöl

frische Petersilie

Lien Ying Bio Gerösteter Sesam

Sabita Chapati Weizenfladen 8 Stück

Rote Linsen Hummus

1.

Rote Linsen nach Packungsanleitung zubereiten. Sie sollten leicht breiig sein und überschüssiges Wasser sollte abgegossen werden.

In einem Mixer die gekochten roten Linsen, den Knoblauch, Tahina, Zitronensaft, Olivenöl, gemahlenen Kreuzkümmel, Paprikapulver und eine Prise Salz mixen, bis die Masse glatt und cremig ist. Ggf. die Konsistenz mit 1-2 EL Wasser anpassen und den Hummus abschmecken.

Den rote Linsen Hummus in eine Schüssel oder auf einen Teller geben. Nach Belieben mit Olivenöl, etwas gehackter Petersilie und Sesamsamen garnieren. Mit Chapati, Fladenbrot, Crackern oder frischen Gemüsesticks servieren.