



Gesamtzeit: 10 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1 Personen

Hummus (mit Öl getrockneter Tomaten)

Hummus (mit Öl getrockneter Tomaten)

1 Dose Al Amier Kichererbsen

3 Esslöffel Öl aus einem Glas getrockneter Tomaten

2 Esslöffel Al Amier Tahina Sesame Paste

1 Zitrone, der Saft davon

2 Knoblauchzehen

1 Teelöffel Lien Ying Kreuzkümmel gemahlen

Salz, Pfeffer

Wasser, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen

Optional zum Garnieren:

Leverno Tomaten getrocknet in Hälften in Öl

Frische Kräuter

Hummus (mit Öl getrockneter Tomaten)

1.

Die Kichererbsen in ein Sieb geben, unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Die Kichererbsen, Tahina, Zitronensaft, Knoblauch, Kreuzkümmel, und das Öl aus den getrockneten Tomaten in einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben.

Die Mischung pürieren, bis sie glatt und cremig ist. Falls die Mischung zu dick ist, nach und nach Wasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Optional mit fein gehackten getrockneten Tomaten und frischen Kräutern garnieren.

Mit Brot, Gemüse oder als Teil eines Mezze-Tellers servieren.