

HUMMUS – VEGANER BROTAUFSTRICH

geschrieben von Karin Knorr | 31. Mai 2018



Die Frage nach Brotaufstrichen oder Dips ereilt mich immer öfter. Ihr könnt euch freuen, wir haben einiges für euch ausprobiert und werden euch in naher Zukunft diese präsentieren. Heute gibt es einen Brotaufstrich mit Kichererbsen. Hummus ist entstanden und passt in die vegane Küche.

Zutaten:

- 300 g gekochte Kichererbsen (etwa 1 Tasse getrocknete)
- 150 g Sesampaste
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Petersilie
- 2 TL Zitronensaft
- je 1/2 Teelöffel Salz, Pfeffer, Kurkuma, Kreuzkümmel

Zubereitung:

Die gekochten Kichererbsen abgießen, das Kochwasser aufbewahren. Die Petersilie kleinhacken. Nun alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren. Um die Paste etwas geschmeidiger zu bekommen, gebt etwas Kochwasser dazu. Nun schmeckt alles mit den Gewürzen und Zitronensaft ab. Zum Servieren könnt ihr noch etwas Olivenöl auf die Paste geben.

Tipps: Ihr könnt auch Kichererbsen aus der Dose verwenden, so könnt ihr Zeit sparen. Das Hummus könnt ihr nach eurem Geschmack abändern. Die Petersilie weglassen oder andere Gewürze verwenden. Ich könnte mir auch Nüsse im Hummus vorstellen. Probiert es einfach aus und erzählt mir von euren Erfahrungen. Die Paste hält sich etwa eine Woche im Kühlschrank und passt zu Brot, zu Gemüsesticks, zum Grillen oder Reisgerichte. Uns schmeckt sie fantastisch. Natürlich gibt es dazu auch ein Video auf Youtube. Dort seht ihr, wie schnell so eine Paste zubereitet ist.

Dieses [Fladenbrot](#) passt gut zum Hummus.

Welche leckeren Dips oder Aufstriche zaubert ihr denn so auf den Tisch. Ich freue mich über Anregungen.

Viel Freude beim Ausprobieren

Eure Karin Knorr