

Cremiges HUMMUS mit selbst geröstetem Sesam

Zutaten

- 250 g gegarte Kichererbsen Glas/Dose
- 3 EL Öl
- 3 EL Sesam
- 1 – 2 Knoblauchzehen
- ¼ TL Chiliflocken
- 50 g Wasser
- 2 TL Zitronensaft
- 1 TL Salz



Zubereitung

- ◇ Den Knoblauch zerdrücken.
- ◇ Sesam mit dem Öl braun rösten.
- ◇ Wenn der Sesam in der Pfanne zu knistern beginnt, den Knoblauch dazugeben und für ca. 30 Sekunden mitbraten.
- ◇ Die Pfanne vom Herd ziehen.
- ◇ Kichererbsen, Sesam, Knoblauch und das Fett aus der Pfanne, Chiliflocken, Wasser, Zitronensaft und Salz mit einem Mixer fein pürieren.
- ◇ Die Sesamkörner bleiben erhalten und geben dem Hummus angenehme Struktur.
- ◇ Wer es besonders cremig mag, gibt 1-2 EL mehr Wasser in die Masse.



Nur für private Nutzung Copyright Ulrike Brusch 2021