



Bärlauch–Hummus



REZEPT

Zutaten für 1–2 Portionen:

130g Gegerate Kichererbsen
30g Frischer Bärlauch
30ml Olivenöl
25g Tahin (Sesammus)
Saft einer halben Zitrone
Salz, Pfeffer, gemahlener Kreuzkümmel

Zubereitung:

Bärlauch waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Gegerate Kichererbsen abseihen und zusammen mit dem klein geschnittenen Bärlauch, Tahin, Olivenöl und dem Saft einer halben Zitrone in einer Schüssel vermengen und mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und gemahlenem Kreuzkümmel abschmecken und bis zum Verzehr kühl stellen.

Tipp:

Im Kühlschrank gelagert ist der Aufstrich 2–3 Tage haltbar. Zum Aufstrich reicht man Gemüsesticks, Käse und/oder Gebäck, vorzugsweise aus Vollkorn.