

Hummus mit Kurkuma

Zutaten für 6 Personen

Zubereitungszeit 5 Minuten

Schwierigkeit einfach

Zutaten

300 g	Kirchererbsen aus dem Glas
120 ml	eiskaltes Wasser
2	Knoblauchzehen
2 TL	Kurkumapulver
150 g	Tahini (Sesammus)
½ TL	Salz
	Saft einer Zitrone
	frische Petersilie oder frischer Koriander
2 EL	Olivenöl oder Tandoori Würzöl



Zubereitung

Die Kirchererbsen durch in ein Sieb geben und zirka 60 ml Kichererbsenwasser auffangen. Zwei Esslöffel Kichererbsen zum Garnieren aufbewahren. Den Saft einer Zitrone, Salz und die Knoblauchzehen in einem Mixer glatt mixen. Tahini und Kurkumapulver hinzufügen und untermischen. Das eiskalte Wasser nach und nach dazugeben und mixen, bis eine gleichmäßige Masse entsteht. Kirchererbsen und Kichererbsenwasser dazugeben und weitere zwei bis drei Minuten mixen. Bei Bedarf noch etwas Wasser hinzufügen. Mit Olivenöl oder Tandoori Würzöl beträufeln und mit

den übrigen Kichererbsen sowie frischer Petersilie oder frischem Koriander garnieren.

Hinweise

Zu Hummus passen Fladenbrot, Gemüse und Cracker.