



KICHERERBSEN- SESAM-PÜREE (HUMMUS)

ZUTATEN für 4 Personen

- 400g Kichererbsen (Dose)
- 1 Knoblauchzehe
- 50g Sesampaste (Tahin)
- 4 EL Zitronensaft
- 3 TL Walnussöl
- Jodsalz
- Paprikapulver

ZUBEREITUNG

1. Kichererbsen abtropfen lassen. Knoblauch schälen, durch eine Presse drücken, mit Kichererbsen, Sesampaste, Zitronensaft und Walnussöl pürieren; wenn das Püree zu fest ist, etwas Brühe unterrühren.
2. Mit Salz und Paprikapulver kräftig würzen.