

Hummus

Credits: AJUCA Küchencrew 2025

Hummus	Menge (50)
Kichererbsen (trocken)	2 kg
Knoblauch	1 Knolle
Tahin	300 g
Olivenöl	500 mL
Zitronensaft	150 mL
Salz	50 g
Paprika, süß	50 g
Kreuzkümmel	100 g
Petersilie	1 Bund



Petersilie ist nen optionales Ding, und Paprikapulver braucht der Bums auch nicht zwangsweise.

Zubereitung:

1. Kichererbsen am Vortag in großen Topf mit Wasser einweichen (Trockene Kichererbsen sollten mindestens mit Wasser bedeckt sein, Topf mit Deckel verschließen)
2. Am nächsten Morgen die Kichererbsen abgießen und mit frischem Wasser und Backpulver sowie Salz zum Kochen bringen.
3. Sobald die Kichererbsen weich sind, das Kochwasser abgießen (am besten für später in einem großen Messbecher auffangen) und die weichen Kichererbsen in ein Gefäß zum Pürieren überführen.
4. Riesigen Pürierstab besorgen. Knoblauch schälen und in grobe Stücke schneiden. Petersilie waschen und klein hacken.
5. Zu den Kichererbsen, das Tahin, Olivenöl, Zitronensaft, Knobi und etwas Kochwasser geben, bis sich eine cremige Masse mit dem Pürierstab zaubern lässt.
6. Gewürze und Petersilie hinzugeben und gut vermengen. Abschmecken!

Version #1

Erstellt: 2026-05-14 09:17:40 UTC von jona

Zuletzt aktualisiert: 2026-05-14 09:18:02 UTC von jona