Hummus

> **Im Rahmen der Juleica Zeitraum: 11.3. bis 18.3.2017 Author*innen: Sabrina, Lisa und Jonas Personen: Gekocht für 23 Personen**

Zutaten

- 1 Dose Kichererbsen (oder getrocknete, vorher eingeweicht)
- 2 EL Tahina (Sesampaste)
- Cumin
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone
- Salz, Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitung

1. Falls getrocknete Kichererbsen verwendet werden, diese bereits einen Tag vorher in Wasser einlegen und vor Weiterverarbeitung ca. 40 min kochen.
2. Alle Zutaten vermengen und fein pürieren, Öl und Wasser können ergänzt werden, um gewünschte Konsistenz zu erhalten.
3. Evtl. nachwürzen.

Version #1
Erstellt: 2026-05-14 08:45:22 UTC von jona
Zuletzt aktualisiert: 2026-05-14 08:46:11 UTC von jona