



## Orientalischer Hummus

### Zutaten

- 1 Knoblauchzehe(n)
- 240 g Kichererbsen
- 150 ml Wasser
- 1 Zitrone(n)
- 0,5 TL Salz
- 0,5 TL Maggi Würzmischung 3, für pikantes Geflügel
- 0,5 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 250 g Tahin

### Zubereitung

1. Knoblauchzehe(n) schälen. Kichererbsen abtropfen lassen und in einen leistungsstarken Standmixer geben. Auf kleiner Stufe mixen und dabei langsam kaltes Wasser zugießen.
2. Zitronen) auspressen. Den Saft, Knoblauchzehe(n), Salz, Maggi Würzmischung 3 und Kreuzkümmel in den Mixer geben. So lange pürieren bis ein homogenes Püree entstanden ist.
3. Danach Tahin zum Kichererbsenpüree geben und mindestens 2 Minuten auf hoher Stufe mixen, bis der Hummus cremig, weiß und fluffig ist. Wenn der Hummus zu dick ist, einfach noch etwas kaltes Wasser untermixen. Dazu Mezze und frisches Fladenbrot servieren.

### Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	11 g
Energie	216 kcal
Fett	16 g
Protein	7 g

🕒 8 Minuten

⊕ 8 Portionen