



KICHERERBSEN- SESAM-PÜREE (HUMMUS)

ZUTATEN für 4 Personen

400 g Kichererbsen (Dose)
1 Knoblauchzehe
50 g 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.