

Klassik Hummus

Zutaten:

50g Kichererbsenmehl

300ml Wasser

1 TL Salz

1 TL Kreuzkümmel

6 EL Olivenöl

2 EL Zitronensaft

30g Tahini

1 TL Paprikapulver

2 Knoblauch-Zehen

Etwas Olivenöl und Petersilie zum Dekorieren



Zubereitung:

Kichererbsenmehl, Knoblauch, Gewürze und Salz vermischen. Das Wasser aufkochen lassen und die Mischung zügig einrühren. Tahini, Öl und Zitronensaft unterrühren. Alles mit Pfeffer und Salz abschmecken. Anschließend abkühlen lassen.

Für die Rote Bete Variante

Grundrezept + 150g gegarte rote Bete, etwas rote Bete für die Deko + 2-3 Stängel frische Koriander

Wie im Grundrezept vorgehen. Die rote Beete in kleine Würfel schneiden und einen kleinen Teil für die Deko zur Seite stellen. $\frac{3}{4}$ der roten Beete unter den Hummus rühren, zusammen pürieren und abkühlen lassen. Zum Schluss den Hummus mit etwas roter Bete und gehacktem Koriander dekorieren.

Für die Kräuter Variante

Grundrezept + 20g frische Kräuter, + etwas Petersilie, Basilikum für die Deko

Die Kräuter mit dem Wasser pürieren. Wie im Grundrezept vorgehen. Die Kräuter unter den Hummus rühren, zusammen pürieren und abkühlen lassen. Zum Schluss die Kräuter hacken den Hummus damit dekorieren.