



Dauer: Autwändig
Kategorie: Vegetarisch
Saison: Herbst
Für:
Verfasst von: Franziska Präauer

Zutaten

200 G	getrocknete Kichererbsen
1 TL	Salz
1 TL	Natron
100 G	Tahin (Sesampaste)
1 TL	Cumin
1 TL	Knoblauch gemahlen
3 EL	Zitronensaft
1-2 EL	Rote-Bete-Pulver

Zubereitung

- 1. Kichererbsen in eine große Schüssel füllen und mit Wasser bedeckt für mindestens 12 Stunden (am besten über Nacht) einweichen.
- 2. Am nächsten Tag die Kichererbsen in ein Sieb abgießen.
- 3. Die abgegossenen Kichererbsen in einen Topf mit 1,5 Liter Wasser, 1 TL Natron und 1 TL Salz aufkochen.
- **4.** Dann die Kichererbsen bei mittlerer bis kleiner Hitze weich kochen und abgießen.
- 5. Die gekochten Kichererbsen pürieren, 100 ml kaltes Wasser, 100 g Tahin und je nach persönlichem Geschmack Salz und/oder Knoblauch untermixen.
- **6.** Bis der Hummus cremig wird, wenn er noch zu dick ist, einfach noch etwas kaltes Wasser hinzufügen.
- 7. Den Hummus bis zum Servieren kaltstellen.
- **8.** Vor dem Servieren 1 2 gestrichene EL Rote-Bete-Pulver unterrühren.
- 9. Das Rote-Bete-Pulver macht den Hummus leicht süßlich bei Bedarf nochmal mit Salz abschmecken.