

Humus

das klassische orientalische Kichererbsen-Mus.

Ein Kilo Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen.

Am nächsten Tag die Kicherebsen in Wasser kochen, bis sie gut weich sind, sie anschließend im Mixer fein pürieren, eine Zehe Knoblauch gehackt hinzugeben und das Ganze abkühlen lassen.

Dann mit Zitronensaft und Salz aromatisieren und im Mixer unter Zugabe von Sesamöl eine Paste herstellen.

Humus in eine Schüssel oder Terrine geben und vor dem Anrichten mit edelsüßem Paprikapulver und gehackter Petersilie dekorieren, etwas Olivenöl darübergeben.

Die Zubereitung dauert etwa 30 Minuten.