

Humus mit Chili und Tahina

Zeit

10 min Zubereitung



Zutaten

Eine Dose Kichererbsen (400-500g)
2 El Sesampaste (Tahina)
1 Bio Zitrone
1 Bund Petersilie
Etwas Rapsöl
2 El Kreuzkümmel (Cumin)
2-3 El Sambal Olek
1El Paprikapulver
Salz und schwarzer Pfeffer (zum abschmecken)

Zubereitung

1. Die Erbsen in einem Sieb abtropfen lassen und in einen Messbecher oder in einen Mixer geben. Die Zitrone auspressen und den Saft dazu geben. Die Erbsen mixen oder pürieren bis sich eine glatte Masse gebildet hat. Anschließend die Gewürze, das Öl und Tahia und Sambal Olek dazu geben.
2. Abschließen mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Mit Petersilie garnieren und zu Brot, Chips und anderem servieren.