

Auberginen-Hummus

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

40
Min.

NIVEAU



Zutaten für 1 Portion

1 Aubergine
2 Dosen Kichererbsen
3 Esslöffel Tahini-Paste
60 ml Wasser
2 Esslöffel Zitronensaft
1 Teelöffel Zitronenzeste
3 Knoblauchzehen
1/2 Bund frische Petersilie
1/4 Teelöffel Kreuzkümmel
2 Esslöffel Olivenöl
Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör

Food Processor oder Standmixer

Perfekt zum Dippen, Bestreichen oder auch pur Naschen
- diese Hummus-Variante trumpft mit gerösteter
Aubergine und viel frischer Petersilie auf.

- 1 -

Backofen auf 220 °C vorheizen. Aubergine waschen,
halbieren und mit der Schnittfläche nach unten auf ein
Backblech legen. 40 Minuten im Ofen garen, bis die Haut
beginnt, sehr dunkel zu werden. Anschließend auskühlen

lassen.

- 2 -

Währenddessen die Kichererbsen abgießen und mit
Wasser durchspülen. Knoblauch schälen und grob
zerkleinern. Mit einer Zesterreibe die Zitronenhaut
abraspeln. Anschließend die Zitrone halbieren und
entsaften. Petersilie waschen und die Blätter von den
Stängeln zupfen.

- 3 -

Sobald die Aubergine ausgekühlt ist, das Fleisch von der
Haut trennen, grob zerkleinern und in den Food
Processor geben. Kichererbsen, Knoblauch, Zitronensaft
und -zeste, Olivenöl, Kreuzkümmel, Tahini-Paste,
Petersilie sowie Wasser hinzufügen und zu einer cremigen
Masse pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.