

Avocado-Hummus mit Salsa Verde

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



Zutaten für 6 Portionen

Für den Hummus

1 Dose Kichererbsen (400g)
1 1/2 Avocados
2 Knoblauchzehen
2 Esslöffel griechischer Joghurt
1/2 Teelöffel Salz
1/4 Teelöffel Kreuzkümmel
1/2 Limette (ausgepresster Saft)

Für die Salsa Verde

5 Tomatillos
1 Bund Koriander
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1/2 Jalapeno Schote
1/2 Limette (ausgepresster Saft)
1 Teelöffel Olivenöl
Salz, Pfeffer

- 1 -

Kichererbsen abgießen. Avocados halbieren, entkernen und schälen.

- 2 -

Alle Zutaten für den Hummus in einem Food Processor oder mit einem Stabmixer pürieren, bis eine cremige Masse entsteht. Ist sie zu fest, mit etwas Wasser verdünnen. So lange mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Hummus zum Servieren in eine Schale füllen.

- 3 -

Zwiebel schälen und würfeln, Tomatillos kleinschneiden, Koriander grob hacken. 1 Handvoll der gehackten Zutaten zum Garnieren beiseite legen.

- 4 -

Alle übrigen Salsa-Zutaten für ca. 40 Sekunden im Food Processor oder mit dem Pürierstab mixen.

- 5 -

Hummus mit den gehackten Zutaten garnieren und mit fertiger Salsa servieren.

Grün, grüner am grünen: Dieser Hummus aus Avocado und Kichererbsen trägt nicht nur selbst die Farbe der Hoffnung, er kommt auch noch mit einer würzigen Salsa Verde um die Ecke - absoluter Gaumenschmaus, in perfekter Farbharmonie.