

Paprika-Hummus mit Chili

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



auch mal zu **Gemüesticks** oder **Quinoa**. Ich verspreche dir, du wirst es nicht bereuen.

- 1 -

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Paprika waschen, das Kerngehäuse entfernen und in breite Streifen schneiden. Auf ein Backblech legen und 10 Minuten im Ofen rösten, bis sie weich sind und die Haut anfängt, sich braun zu färben. Auskühlen lassen.



- 2 -

Kichererbsen abgießen und mit Wasser durchspülen. Chili waschen, Kerngehäuse entfernen und in grobe Stücke schneiden. Zitrone auspressen.

Zutaten für 4 Portion

300 g Kichererbsen (Dose)
1 rote Paprika
1/2 Chili
3 Esslöffel Olivenöl
60 ml Wasser
1 Esslöffel Tahini-Paste
2 Teelöffel Paprikapulver
1 Teelöffel Kreuzkümmel
1/2 Zitrone
1 Knoblauchzehe
Salz

Besonderes Zubehör

Hochleistungsmixer

Hummus allein ist schon ein **wahrer Genuss**. Wenn ich aber mal so richtig auffahren möchte, bringe ich noch etwas mehr Pfiff in meinen **Kichererbsen-Dip**. Beispielsweise in Form von Paprika und Chili die sich zusammen mit den gesunden **Hülsenfrüchten** zu einem köstlich-scharfen **Paprika-Hummus** vereinen. Dazu etwas **Brot** und ich kann es mir auf der Couch so richtig gemütlich machen. Doch nicht nur zu deinem liebsten Gebäck schmeckt der Aufstrich wunderbar. Kombiniere ihn

Paprika-Hummus mit Chili



- 3 -

Kichererbsen mit Chili, Zitronensaft, Wasser, Tahini-Paste, Paprikapulver und Olivenöl in einen Hochleistungsmixer geben und pürieren, bis eine glatte, cremige Masse entsteht.



- 4 -

Geröstete Paprika zum Hummus geben und alles kurz pürieren, bis keine Stückchen mehr zu sehen sind.