

Chili-Paprika-Hummus

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 1 Portion

300 g Kichererbsen (bereits gekocht aus der Dose)
1 rote Paprika
1/2 Chili
3 Esslöffel Olivenöl
60 ml Wasser
1 Esslöffel Tahini-Paste
2 Teelöffel Paprikapulver
1 Teelöffel Kreuzkümmel
2 Zitronen
Salz

Besonderes Zubehör

Food Processor oder Standmixer

Ob zu frischem Gemüse, Quinoa oder geröstetem Brot - das Chili-Paprika-Hummus bringt genau die richtige Würze an deine Speisen und versorgt dich gleichzeitig mit jeder Menge wichtiger Nährstoffe.

- 1 -

Backofen auf 180 °C vorheizen. Paprika waschen, das Kerngehäuse entfernen und in breite Streifen schneiden. Diese auf ein Backblech legen und 10 Minuten im Ofen rösten, bis sie weich sind und die Haut anfängt, sich braun

zu färben. Anschließend kurz auskühlen lassen.

- 2 -

Währenddessen Kichererbsen abgießen und mit Wasser durchspülen. Chili waschen, Kerngehäuse entfernen und in grobe Stücke schneiden. Zitronen entsaften.

- 3 -

Kichererbsen zusammen mit Chili, Zitronensaft, Wasser, Tahini-Paste, Paprikapulver und Olivenöl im Food Processor pürieren, bis eine glatte, cremige Masse entsteht.

- 4 -

Anschließend die geröstete Paprika zum Hummus in den Food Processor geben und alles kurz pürieren, bis keine Stückchen mehr zu sehen sind.