

Hummus mit geröstetem Knoblauch

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

45
Min.

NIVEAU



Zutaten für 1 Portion

2 ganze Knoblauchknollen
4 Esslöffel Olivenöl
2 Dosen Kichererbsen
4 1/2 Esslöffel Zitronensaft
2 Esslöffel Tahini-Paste
1 Prise(n) Salz

Besonderes Zubehör

Food Processor oder Standmixer

- 1 -

Backofen auf 175 °C vorheizen. Das Wurzelende der Knoblauchknollen abschneiden, sodass die einzelnen Zehen sichtbar sind. Anschließend diese mit 2 EL Olivenöl beträufeln. Die Knollen mit Alufolie umwickeln und auf ein Backblech legen. 45 Minuten im Backofen garen, bis der Knoblauch weich ist. Danach kurz auskühlen lassen.

- 2 -

Währenddessen Kichererbsen abgießen und mit Wasser abwaschen. Zitrone entsaften.

- 3 -

Wenn die Knoblauchknolle ausgekühlt ist, die einzelnen Zehen von der Schale trennen und zusammen mit Kichererbsen, Olivenöl, Zitronensaft, Tahini-Paste und Salz zu einem cremigen Mus pürieren.