

## 11 Hummus Rezepte, die Abwechslung in dein Dip-Schälchen bringen



Ein Grundrezept, aber so viele Möglichkeiten, geschmackliche Variationen zu schaffen. Kichererbsen sind der Star im Hummus und nicht wählerisch, was weitere Zutaten betrifft. Schau dir an, was man alles damit machen kann.

### Auberginen-Hummus

Hier gesellen sich geröstete Aubergine und viel frische Petersilie zu Kichererbsen, Tahini und Zitrone. Heraus kommt eine schmackhafte Creme zum Dippen, Bestreichen oder einfach pur Genießen. [Zum Rezept](#)



[Auberginen-Hummus](#)

### Avocado-Hummus

Eine Mischung, die es in sich hat – Das Püree aus den

ballaststoffreichen Kichererbsen-Kraftpaketen wird mit Avocado so richtig cremig. So lässt es sich gesund dippen.

[Zum Rezept](#)



[Avocado-Hummus](#)

### Tomaten-Basilikum-Hummus

Was wäre Tomate nur ohne Basilikum? Ein unschlagbares Team, das auch im Hummus für einen aromatischen, süß-pfeffrigen Geschmack sorgt. [Zum Rezept](#)



[Tomaten-Basilikum-Hummus](#)

### Cookie Dough Hummus

Naschkatzen werden beim Schüsselauslecken ihre Freude haben. Die vielseitigen Hülsenfrüchte überzeugen

# 11 Hummus Rezepte, die Abwechslung in dein Dip-Schälchen bringen

nämlich auch als süße Variante mit kleiner Schoko-Einlage. Und das Beste – davon lässt sich getrost eine ganze Portion ohne schlechtes Gewissen verputzen. [Zum Rezept](#)



[Cookie Dough Hummus](#)

## Hummus mit karamellisierten Balsamico-Zwiebeln

Einmal probiert, hört man gar nicht mehr auf zu löffeln. Highlight der cremigen Kichererbsen-Komposition ist das süßliche Zwiebel-Topping mit Balsamicoreduktion. [Zum Rezept](#)



[Hummus mit karamellisierten Balsamico-Zwiebeln](#)

## Edamame-Hummus

Der japanische Snack kann sich auch als Dip sehen lassen. In Nullkommanichts ist er zubereitet und überzeugt mit unvergleichlichem süßlich-nussigem Aroma zu Crackern, geröstetem Brot und Co. [Zum Rezept](#)



[Edamame-Hummus](#)

## Schokoladen-Hummus

Wer dachte, Kichererbsen kommen nur für herzhaftere Speisen in Frage, der wird überrascht sein, wie lecker sie auch als süßes Mus schmecken. Ihr nussiger Geschmack lässt sich wunderbar mit Kakao und Vanille kombinieren. Ein ungewöhnlicher Nachtisch, den du genüsslich mit ein paar Früchten genießen kannst. [Zum Rezept](#)



[Schokoladen-Hummus](#)

## Chili-Paprika-Hummus

Das leuchtend orangefarbene Püree erhält Geschmack und Farbe von der gerösteten Paprika. Ein Hauch Chili sorgt für sanftes Prickeln auf der Zunge, das du natürlich noch nach deiner Vorliebe intensivieren kannst. [Zum Rezept](#)

## 11 Hummus Rezepte, die Abwechslung in dein Dip-Schälchen bringen



Chili-Paprika-Hummus

### Hummus mit geröstetem Knoblauch

Hier hat die aromatische Knoblauchknolle ihren großen Auftritt. Ein intensives Geschmackserlebnis also, denn neben Kichererbsen sind die kleinen Zehen ein Hauptbestandteil der Paste. Schmeckt übrigens auch zu Fleisch und Gemüsepfannen besonders lecker. [Zum Rezept](#)



Hummus mit geröstetem Knoblauch

### Würziges Hummus mit Bärlauch

Ein feinwürziges Aroma und eine tolle Farbe bringt dir dieses Hummus mit Bärlauch. Wenn du noch nie mit [Bärlauch](#) gearbeitet hast, bietet dieses Rezept den perfekten Einstieg. [Zum Rezept](#)



Würziges Hummus mit Bärlauch

### Total Pink, total perfekt! Rote-Bete-Hummus

Pepp dein Dinner auf! Mit dem pinken Hummus aus Roter Bete gar kein Problem. Bestreut mit ein bisschen frischer Minze, Zitronenschale und Kichererbsen kommt die Knallerfarbe richtig gut zur Geltung. [Zum Rezept](#)



Total Pink, total perfekt! Rote-Bete-Hummus