

Tomaten-Basilikum-Hummus

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zitronensaft, Tahini-Paste, Knoblauch, Basilikum und Salz in einem Food Processor oder Standmixer zu einer cremigen Masse pürieren. Wenn das Kichererbsenpüree sämiger sein soll, kannst du noch etwas Wasser hinzufügen.

Zutaten für 1 Portion

1 Dose Kichererbsen
8 getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt)
2 Esslöffel Öl von den eingelegten Tomaten
3 Esslöffel Zitronensaft
2 Esslöffel Tahini-Paste
1 Knoblauchzehe
1/2 Teelöffel Salz
1/2 Bund frischer Basilikum
Wasser nach Bedarf

Besonderes Zubehör

Food Processor oder Standmixer

- 1 -

Kichererbsen in einem Sieb abseihen und mit Wasser abspülen. Knoblauch schälen und grob zerkleinern. Basilikum waschen und die Blätter von den Stängeln zupfen. Zitrone entsaften. Tomaten in grobe Stücke schneiden.

- 2 -

Kichererbsen zusammen mit getrockneten Tomaten, Öl,