

Bärlauch-Hummus

Zutaten

- 120 g getrocknete Kichererbsen oder eine kleine Dose (etwa 250 g gekochte Kichererbsen)
- 50 g Bärlauchblätter
- 2-3 EL Pflanzenöl zum Beispiel Sonnenblumenöl
- 2-3 EL Kichererbsenwasser
- 1 TL Zitronensaft
- Salz und gemahlener Kreuzkümmel

Zubereitung:

1. Getrocknete Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Anschließend abgießen und in frischem Wasser für etwa eine Stunde weich kochen.
2. Gekochte Kichererbsen abgießen und in ein hohes Gefäß geben. Das Kochwasser (oder das Kichererbsenwasser aus der Dose) nicht wegschütten, es wird noch benötigt.
3. Die restlichen Zutaten zu den Kichererbsen geben und mit einem Pürierstab zu einer cremigen Masse pürieren. Bei Bedarf noch etwas Flüssigkeit ergänzen, bis das Hummus die gewünschte Konsistenz hat.
4. Bärlauch-Hummus abschmecken und in eine Schüssel oder ein Schraubglas abfüllen.

Das Bärlauch-Hummus kann zum Beispiel zu frischem Brot, Falafel oder Grillgemüse gereicht werden, Auch als Dip für Gemüsesticks, oder zu Pellkartoffeln.

