



Rezeptkarte

Vadouvan-Hummus

Vadouvan-Hummus

Zutaten für 4 Personen:

200 g Kichererbsen, ½ Zwiebel, 2 Lorbeerblätter, 6 EL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Vadouvan, 2 TL Zitronenschale Bio, 4 EL Zitronensaft, 4 EL Tahini (Sesampaste), Salz

Zubereitung (ca. 1,5 Stunden plus 24 Stunden Einweichzeit):

Die Kichererbsen für 24 Stunden kalt einweichen. Danach zusammen mit der grob geschnittenen halben Zwiebel, etwas Salz und den Lorbeerblättern im Einweichwasser weich garen. Die Knoblauchzehen in feine Würfel schneiden und im Olivenöl farblos garen. Vadouvan fein mixen, zum heißen Knoblauchöl geben und ziehen lassen.

Die weichen Kichererbsen abschütten und den Fond auffangen. Die Kichererbsen mit den restlichen Zutaten zu einer glatten Creme mixen. Die Konsistenz mit dem Kichererbsenfond steuern und mit Salz abschmecken. Bis zum Verzehr kalt stellen.

Mit gekochten Kichererbsen und gehackter Petersilie ausgarnieren.